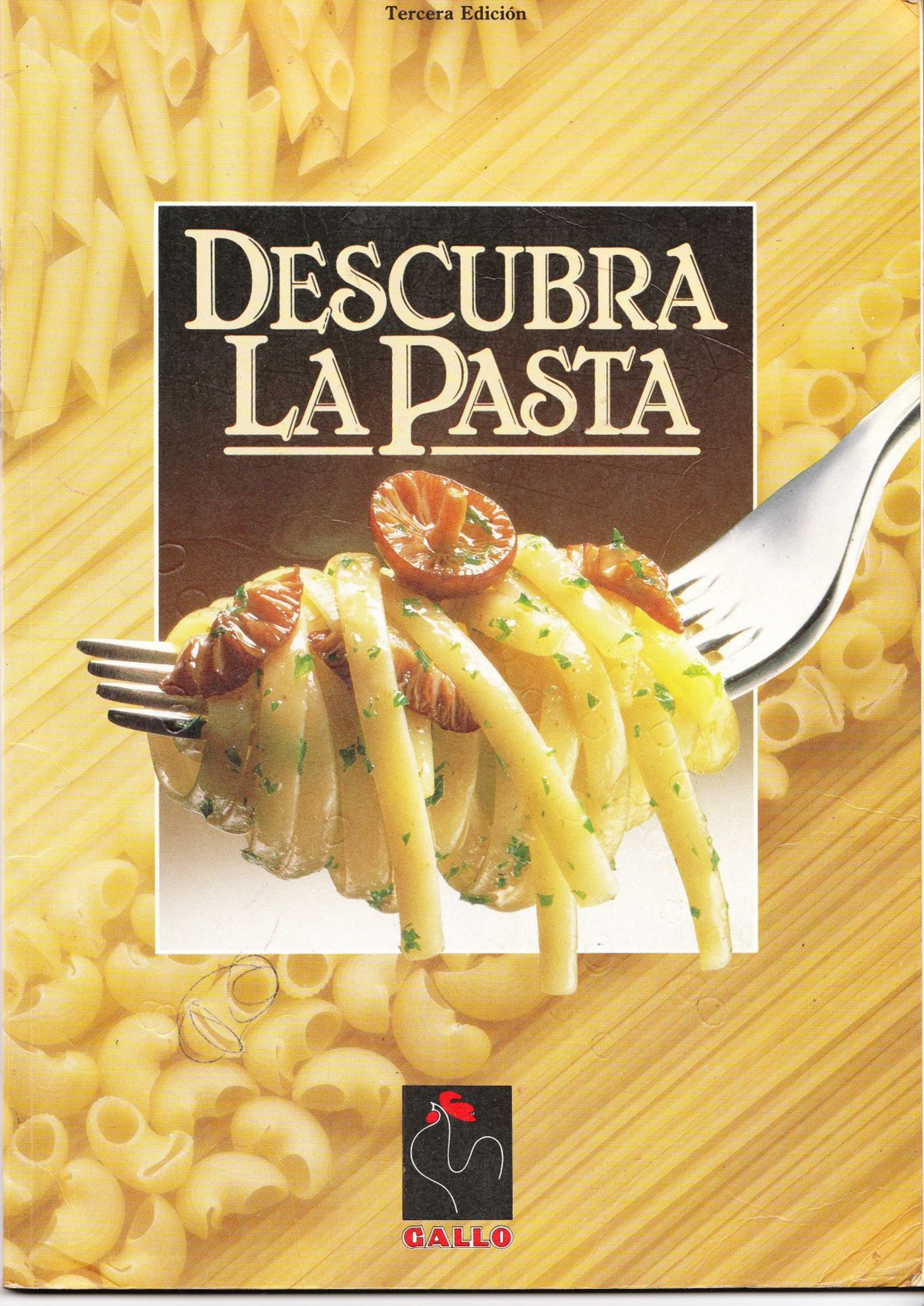
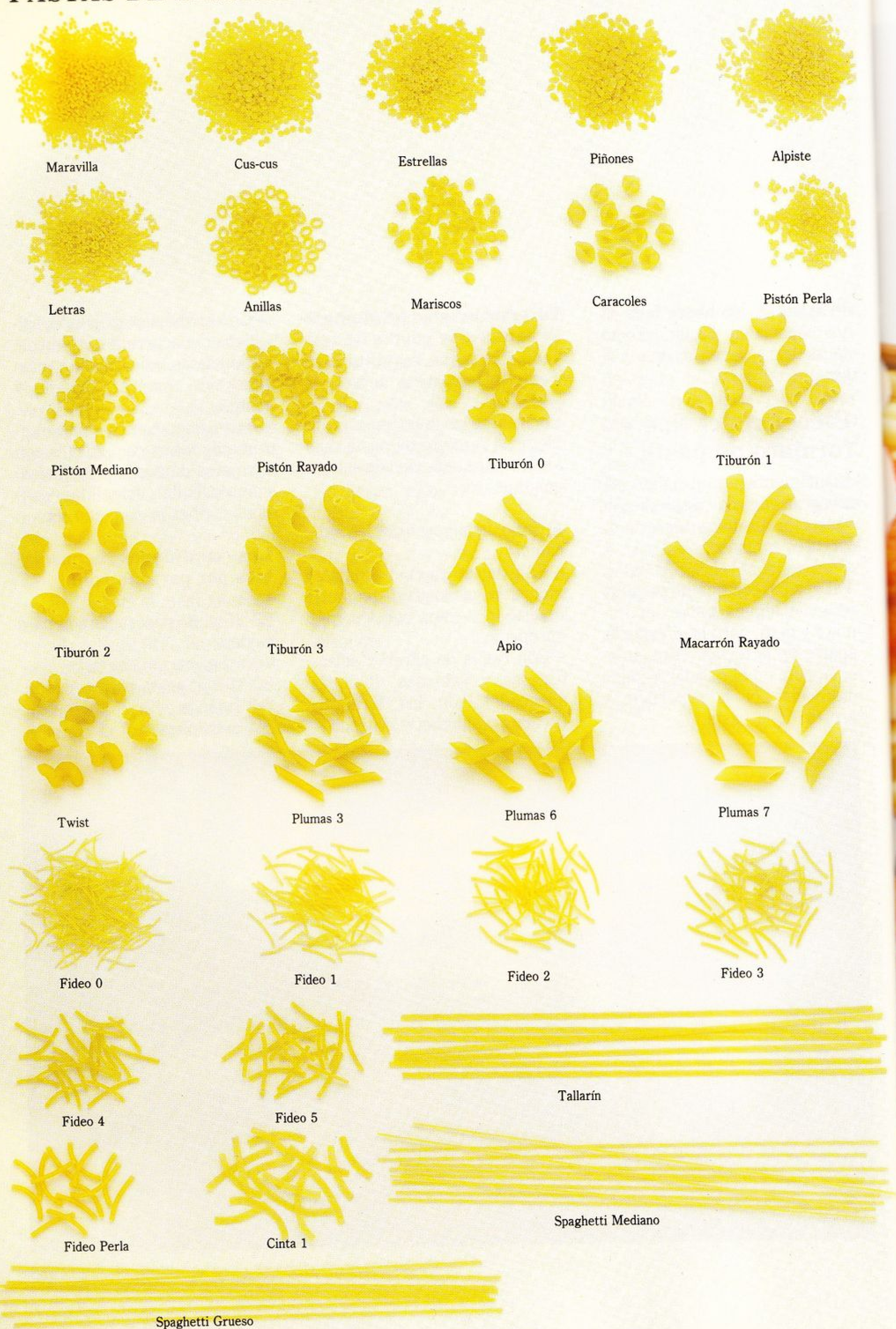


Tercera Edición
DESCUBRA LA PASTA
GALLO

PASTAS DE SEMOLA DE TRIGO DURO



TALLARINES CON ALBÓNDIGAS MIGNON

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines
30 g. de mantequilla.
30 g. de manteca de cerdo.
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.
1/2 cebolla.
500 g. de tomates maduros para salsa.
250 g. de carne magra de ternera.
1 higadillo y 1 molleja de pollo, 1 huevo.
Harina, queso parmesano rallado, sal, pimienta y nuez moscada.
Aceite para freír las albóndigas.

Tiempo de preparación: 1 h.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

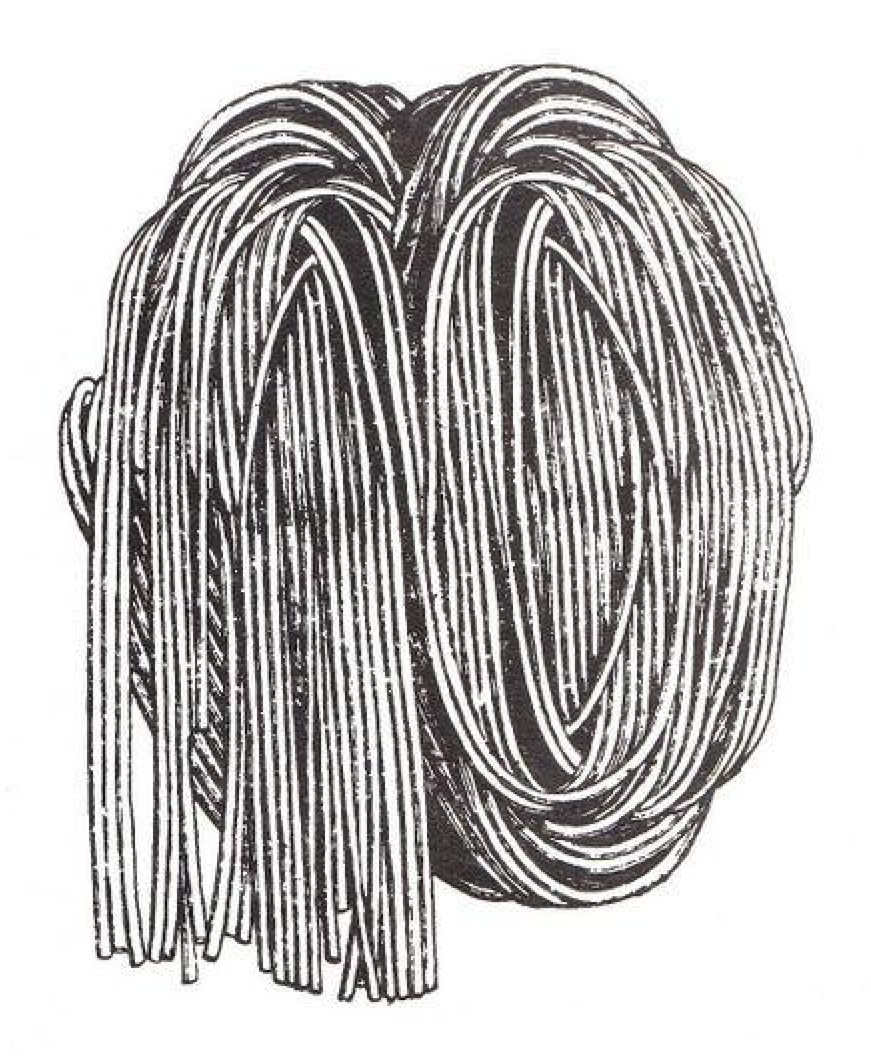
Picar la carne y los menudillos de pollo, bien limpios. Mezclar la carne con el huevo, añadir una cucharada de parmesano rallado, algo de nuez moscada, pimienta y ligar bien. A continuación hacer albóndigas pequeñitas, pasarlas por la harina y freírlas en aceite muy caliente.

En una cazuela con la manteca, aceite y mantequilla, rehogar la cebolla picada. Añadir los tomates triturados (sin piel y sin semillas). Sazonar con sal y pimienta y cocer una media hora. Al final de la cocción echar las albóndigas, dejándolas hervir hasta que cojan sabor.

Aparte cocer la pasta (al dente) en agua hirviendo, ligeramente salada. Cuando esté cocida, escurrirla rápidamente, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa ya preparada y las albóndigas.

Servir a la mesa con queso rallado aparte, para espolvorear al gusto.







«SPAGHETTI, CACIO E PEPE»

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti finos
100 g. de queso rallado de oveja (manchego seco o roncal).
Sal y pimienta negra en grano.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada.
Escurrirla y condimentarla con el queso rallado y pimienta negra recién molida o machacada.
El plato de «spaghetti, cacio e pepe», (o sea, spaghetti, queso y pimienta) es rápido y fácil de preparar.
Es muy energético, muy nutritivo y muy funcional.
Es el plato de la juventud, plato único, dos vasos de buen vino y... a bailar hasta la madrugada.
Es importante cocer la pasta al dente y comerla bien caliente, plena de sabor y aroma.

TORTILLA DE PASTA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

250 g. de macarrones o plumas
200 g. de salsa napolitana (salsa de tomate).
5 huevos.
Aceite, sal, pimienta y queso rallado, parmesano o gruyère.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada.
Escurrirla y condimentarla con la salsa ya preparada.
Batir los huevos, sazonar con sal y pimienta y añadir dos cucharadas de queso rallado.
En una sartén, con un poquito de aceite, calentar la pasta ya condimentada, añadir los huevos batidos y preparar una tortilla como de costumbre.
Servir caliente o fría.


PURO

SPAGHETTI PICANTES, A LA SICILIANA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
5 anchoas en salazón.
50 g. de mantequilla.
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
2 dientes de ajo.
250 g. de tomates maduros para salsa.
10 aceitunas negras.
1 cucharadita de alcaparras pequeñas.
1 pedacito de guindilla.
1 ramito de perejil.
1 pizca de orégano.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Desalar las anchoas directamente bajo el grifo, quitar las espinas y trocearlas.
En una cazuela con el aceite y la mantequilla sofreír a fuego muy suave los ajos, cortados en rodajitas. A continuación añadir las anchoas, manteniendo el fuego muy bajo.
Incorporar las aceitunas negras deshuesadas, las alcaparras y la pulpa de los tomates troceada.
Dejar cocer durante unos minutos.
Antes de retirar del fuego, sazonar con sal y pimienta, añadir el pedacito de guindilla, abundante perejil picado y una pizca de orégano.
Aparte, cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa ya preparada.





SPAGHETTI A LA CREMA DE ALBAHACA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
200 cc. de crema de leche o nata líquida.
25 g. de mantequilla.
1 ramito abundante de albahaca fresca.
1 diente de ajo.
Sal, pimienta, nuez moscada y queso parmesano rallado (o bien, gruyère o emmenthal).

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En un cazo, derretir la mantequilla a fuego suave. Añadir la crema de leche, unas pizcas de sal, pimienta y nuez moscada. Unir la albahaca y el ajo, machados juntos previamente en el mortero. Mezclar bien y retirar del fuego antes de que rompa a hervir. Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Cuando esté en su punto (al dente), escurrirla rápidamente, verterla en una fuente de servir y condimentar con la salsa preparada.
Servir a la mesa con queso rallado aparte.

*TALLARINES CON NUECES

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines
150 g. de nueces.
25 g. de mantequilla.
2 cucharadas colmadas de pan rallado.
1/2 cucharadita escasa de azúcar.
1 pizca de canela en polvo.
1 pizca de nuez moscada.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Poner la pasta a cocer en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Mientras la pasta cuece, machacar las nueces en el mortero hasta reducirlas a una pasta fina. Añadir el azúcar, canela, nuez moscada, pimienta y un poquito de sal. Verter el aceite poco a poco, removiendo bien. Reservar.
En una sartén, calentar la mantequilla a fuego suave, verter el pan rallado en forma de lluvia, removiendo continuamente para que sofría por igual, procurando que no se queme.
Cuando la pasta esté cocida en su punto, escurrirla, verterla en una fuente, condimentar con la salsa de nueces y esparcir por encima el pan rallado sofrito.



TALLARINES AL CACAO

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines
250 g. de requesón.
75 g. de mantequilla.
50 g. de parmesano rallado, o gruyère.
1 cucharada de cacao amargo en polvo.
Sal, pimienta y canela en polvo.

PREPARACIÓN:

Poner la pasta a cocer en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiendo de vez en cuando durante la cocción.
Mientras la pasta cuece, desmenuzar el requesón en un plato, mezclar con el queso rallado y colocar sobre una cazuela con agua caliente.
Cuando la pasta esté cocida en su punto (al dente), escurrirla rápidamente, verterla en la fuente de servir y condimentarla con la mantequilla en pedacitos. Esparcir el requesón por encima de la pasta, espolvorear con el cacao y unas pizcas de canela y de pimienta.
Servir a la mesa seguidamente.

MACARRONES CON CIRUELAS

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de plumas
200 g. de ciruelas pasas deshuesadas.
25 g. de mantequilla.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 dl. de vino blanco seco.
1 cucharada de azúcar.
Unas pizcas de nuez moscada y de canela.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, poner a calentar a fuego moderado el aceite y la mantequilla.
Añadir las ciruelas, cortadas en tiras, y dejar sofreír durante unos instantes.
A continuación verter el vino, añadir el azúcar, un poquito de sal y unas pizcas de pimienta, nuez moscada y canela.
Tapar la cazuela y dejar cocer durante unos cinco minutos, a fuego muy suave.
Aparte cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada. Remover de vez en cuando durante la cocción. Escurrirla, verterla en una fuente de servir y condimentar con la salsa preparada.



MACARRONES CON COSTILLA DE CERDO

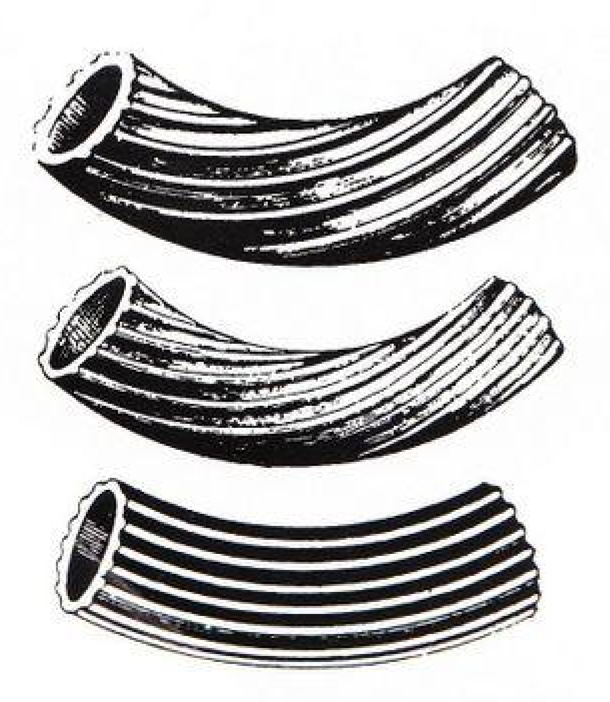
INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrones o plumas
250 g. de costilla de cerdo, cortada en trozos pequeños.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 diente de ajo.
1 copa de vino de Madeira o brandy.
1 ramito de romero.
1 cucharadita de semilla de hinojo.
1 hoja de laurel.
Sal, pimienta y queso manchego rallado.

Tiempo de preparación: 25 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, sofreír en el aceite las costillas troceadas, junto con el romero, laurel, hinojo y el ajo entero. Retirar el ajo cuando esté dorado.
Luego, sazonar con sal y pimienta y rociar con el vino de Madeira o brandy.
Completar la cocción a fuego moderado.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla rápidamente, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa preparada. Mezclar bien.
Servir caliente, con queso rallado aparte.





TALLARINES CON ATÚN

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines
1 lata de 250 g. de atún en aceite.
100 g. de salsa de tomate preparada aparte.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1/2 cebolla.
1 diente de ajo.
1 ramito de perejil.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En una cazuela rehogar con el aceite la cebolla picada.
A continuación añadir ajo y perejil picados finamente y, por último, el atún escurrido y troceado.
Sofreír unos instantes. A continuación añadir la salsa de tomate.
Sazonar con sal y pimienta y dejar cocer a fuego moderado durante unos minutos.
Aparte cocer la pasta en su punto (al dente), en abundante agua hirviendo ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla y condimentarla con la salsa ya preparada.



SPAGHETTI A LA CARMEN

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
200 g. de atún en aceite.
5 filetes de anchoa en aceite.
10 aceitunas rellenas de pimiento.
1 cucharada de alcaparras.
400 g. de tomate al natural pelado troceado.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 diente de ajo, sal, pimienta y orégano.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.





PREPARACIÓN:

En una cazuela, poner a cocer la pulpa de tomate troceada, con la mitad del aceite y el ajo cortado en rodajitas. Sazonar con un poquito de sal y unas pizcas de pimienta y de orégano. Dejar cocer a fuego moderado durante unos diez minutos.
En una sartén aparte, calentar a fuego muy suave el aceite restante, añadir las anchoas y removerlas para que se deshagan pronto. A continuación, agregar el atún escurrido y desmenuzado, las aceitunas cortadas por la mitad y las alcaparras. Mezclar delicadamente y dejar que coja sabor durante unos minutos. Retirar la sartén del fuego y verter el contenido en la cazuela de la salsa de tomate.
Llevar a ebullición y dejar cocer durante unos cinco minutos. Ajustar de sal y pimienta y retirar del fuego.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla, verterla en una fuente de servir y condimentar con la salsa preparada.
Servir caliente.

TWIST CON CHORIZO

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de twist
50 g. de chorizos pequeños de jabugo.
1/4 l. de vino blanco seco.
50 g. de mantequilla.
Sal y pimienta en grano.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Quitar la piel a los jabuguitos y cortarlos en rodajas no muy finas.
Ponerlas en una cazuela, añadir el vino, tapar y dejar cocer a fuego moderado durante unos quince minutos.
Estará a punto cuando el vino se haya evaporado del todo y el chorizo esté dorado.
Aparte cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Verter en una fuente de servir y condimentar con mantequilla y la pimienta machacada o molida. Añadir el chorizo con su jugo y mezclar bien.
Servir caliente.

MACARRONES A LA CARBONARA

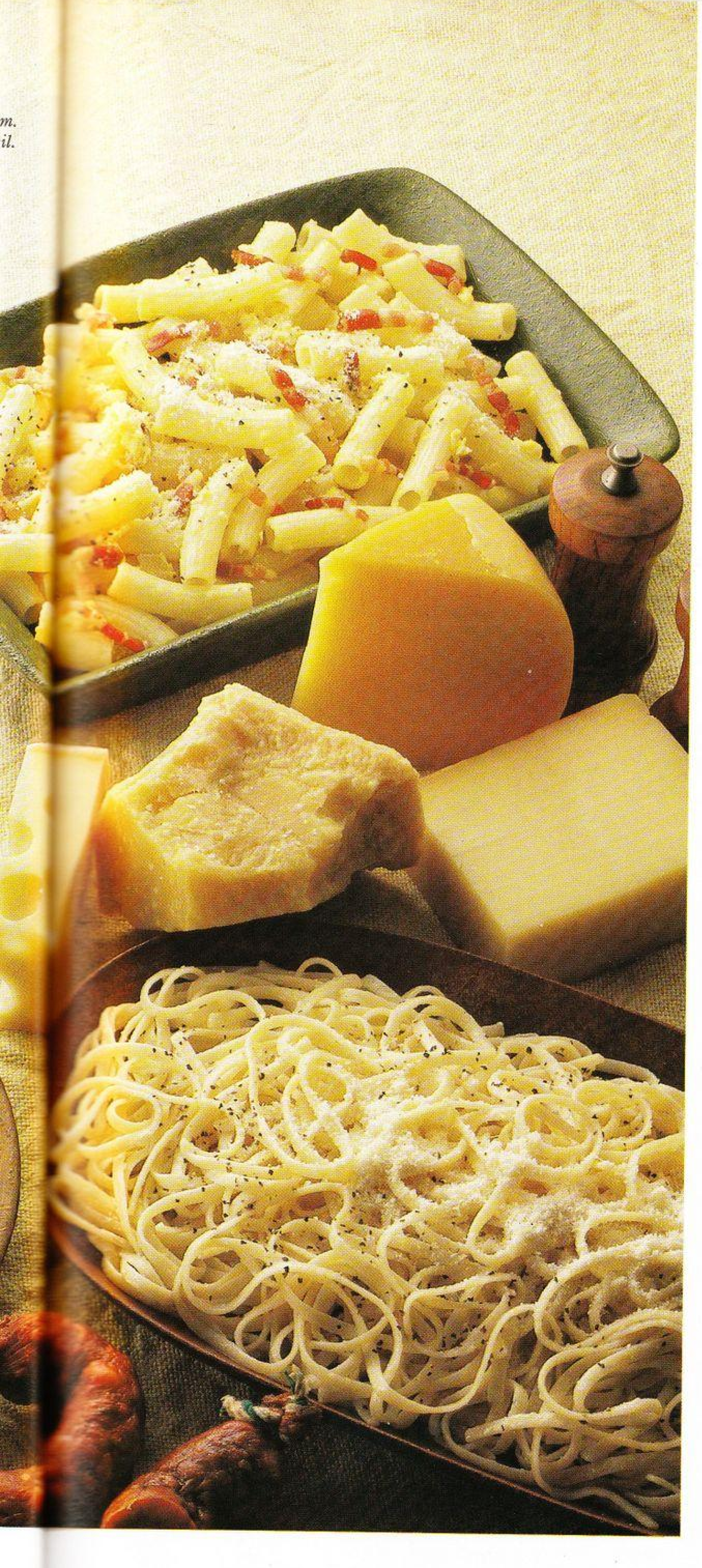
Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrón rayado
200 g. de bacon.
50 g. de mantequilla.
3 huevos.
50 g. de queso parmesano rallado.
Sal y pimienta negra en grano.

PREPARACIÓN:

Poner la pasta a cocer en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Mientras la pasta cuece, batir los huevos con un poco de sal, una pizca de pimienta y 2 cucharadas de queso rallado.
Reservar.
En una cazuela, sofreír con la mantequilla el bacon cortado en tiras finas, removiendo para que se doren por igual. Retirar del fuego y reservar.



Cuando la pasta esté cocida en su punto (al dente), escurrirla (no demasiado), verterla de nuevo en la olla de cocción y ponerla a fuego suave. Echar por encima de la pasta el batido de huevo y mezclar seguidamente para que se distribuya uniformemente antes de cuajar. A continuación añadir el bacon y mezclar de nuevo.
Retirar del fuego, verter la pasta en una fuente y espolvorear por encima pimienta negra, recién molida, y queso rallado.
Servir a la mesa seguidamente.

TALLARINES A LOS 4 QUESOS
Al estilo de Tere

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines
75 g. de mantequilla fresca.
50 g. de parmesano rallado.
100 g. de gruyère.
50 g. de emmental.
50 g. de holandés (o queso gallego).
Sal y pimienta en grano.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Asequible.

PREPARACIÓN:

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo, algo más salada de lo normal.
Mientras la pasta cuece, cortar los quesos para fundir (gruyère – emmental – holandés) en tiras muy finas y ponerlos en una fuente calentada previamente.
Derretir la mantequilla a baño maría.
Cuando la pasta esté cocida (al dente), escurrirla y verterla, todavía goteando, en la fuente conteniendo los quesos.
Añadir la mitad de la mantequilla derretida y abundante pimienta, recién molida. Mezclar de inmediato.
A continuación, agregar la otra mitad de la mantequilla y el queso parmesano rallado. Mezclar y servir a la mesa bien caliente.

SPAGHETTI CON SALSA DE TOMATE

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
1 kg. de tomates maduros para salsa.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 cebolla.
2 zanahorias tiernas.
2 ramas tiernas de apio.
1 ramito de albahaca fresca (o bien una pizca de albahaca seca con dos hojitas de menta fresca). Sal, pimienta y queso parmesano rallado (o bien manchego seco mezclado con gruyère).

PREPARACIÓN:

Escaldar los tomates, pelarlos y cortar pulpa en pedacitos, eliminando las semilla
En una cazuela, sofreír con el aceite la c bolla, zanahoria y apio, picados finament
Cuando la cebolla empiece a dorarse, añ dir el tomate. Dejar cocer a fuego mod rado unos diez minutos.
Sazonar con sal, pimienta y la hierba ar mática muy picada. Cocer unos cinco min tos más y retirar del fuego.
Aparte cocer la pasta (al dente) en abu dante agua hirviendo, ligeramente salad removiéndola de vez en cuando durante cocción.
Escurrirla y verter en la fuente de servi
Condimentar con un poco de queso rallad y posteriormente con la salsa preparad mezclando bien.

Servir a la mesa bien calien te, con queso rallado aparte.



SPAGHETTI A LA MARINERA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
5 anchoas en salazón.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
500 g. de tomate maduro, 3 dientes de ajo.
1 ramito de perejil, sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico

PREPARACIÓN:

Desalar las anchoas, quitar las espinas y cortarlas en trozos grandes. Sofreírlas con ajo y perejil picados. Cuando los ajos empiecen a dorarse, añadir el tomate. Cocer unos quince minutos a fuego lento. Antes de retirar del fuego, añadir pimienta. Aparte cocer la pasta (al dente) en agua hirviendo, ligeramente salada. Escurrirla, verterla en la cazuela de la salsa y mezclar para que coja sabor. Pasarla a una fuente de servir, esparciendo por encima abundante perejil picado. Servir caliente.

TIBURÓN CON PIMIENTOS

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tiburón
4 pimientos verdes.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 cebolla.
1 ramito de albahaca.
500 g. de tomates maduros para salsa.
Sal, pimienta y queso rallado, manchego seco o roncal.

PREPARACIÓN:

Escaldar los tomates, pelar y cortar la pulpa en trocitos.
Cortar los pimientos en tiras no muy largas.
En una cazuela, rehogar en aceite la cebolla picada. Cuando empiece a dorarse, agregar los pimientos, removiendo a menudo para que sofrían uniformemente.
A continuación añadir el tomate. Sazonar con sal y pimienta y dejar cocer a fuego moderado durante unos quince minutos.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla y condimentarla con la salsa preparada.
Verter en una fuente de servir y espolvorear con queso rallado.



SPAGHETTI CON CODORNICES

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti gruesos
10 codornices.
100 g. de panceta.
100 g. de jamón serrano.
50 g. de mantequilla.
25 g. de setas secas.
3 higadillos de pollo.
1 cebolla pequeña.
1 zanahoria tierna.
1 rama tierna de apio.
1 copa de brandy.
1 taza de caldo de carne.
Queso parmesano o gruyère.
Aceite, sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 1 h.
Dificultad: Media.
Coste: Elevado.

PREPARACIÓN:

Desplumar y chamuscar las codornices, vaciarlas de las vísceras (guardar aparte los higadillos), lavarlas, secarlas y salpimentarlas.

En una cazuela, sofreír con dos cucharadas de aceite las hortalizas picadas, la panceta y el jamón cortados en tiras.

Cuando el sofrito empiece a dorarse, añadir las codornices. Dorarlas por igual.

A continuación añadir el caldo y dejar cocer a fuego lento unos veinte minutos aproximadamente.

Retirar las codornices cuando estén bien cocidas, rociarlas con unas cucharadas del jugo de cocción y reservarlas, procurando mantenerlas calientes.

En la misma cazuela, añadir la mantequilla al jugo restante y luego agregar los higadillos troceados y las setas, previamente remojadas y escurridas.

Sofreír a fuego vivo unos minutos.

Sazonar con sal y pimienta y regar con el brandy.

Cuando el brandy se haya evaporado, retirar la cazuela del fuego, pasar el guiso por el pasapuré y reservar.

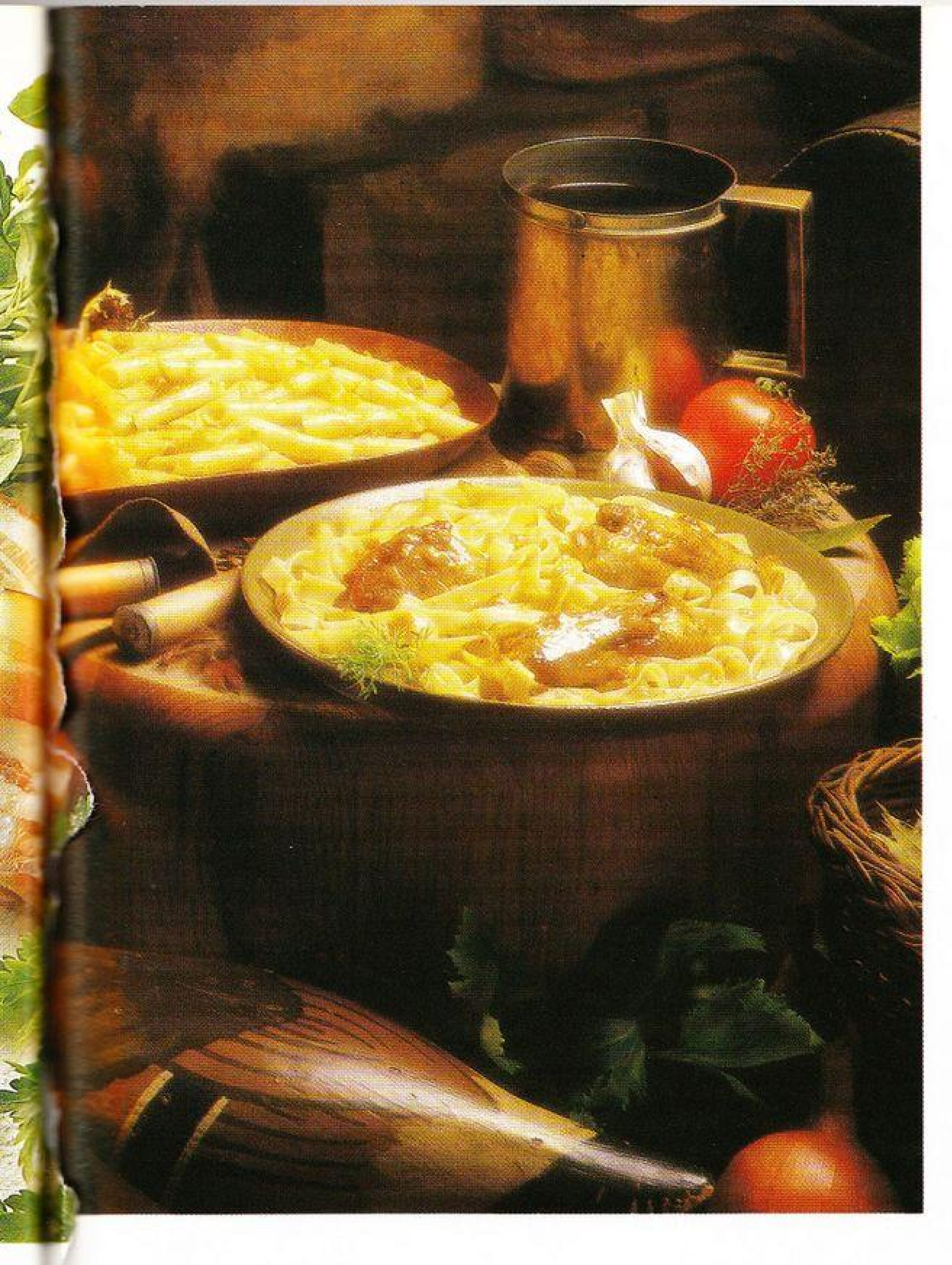
Aparte cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada.

Escurrirla, verterla en una fuente y condimentarla con queso rallado fino y la salsa de las codornices.

Servir la carne aparte, con o sin guarnición, a su gusto.

La pasta, sólo con el jugo y sabor de la carne, ya es un plato rico y completo.





PREPARACIÓN:

Limpiar bien el pato, lavar y secar, cortarlo en trozos regulares y salpimentar (previamente quitarle las glándulas que tiene debajo de la piel, en la base de la cola, las cuales transmiten a la carne un sabor amargo).
En una cazuela de barro, rehogar las hortalizas (picadas finamente) en aceite y grasa de jamón, aromatizadas con un bouquet de clavo y laurel.
Cuando la cebolla empiece a dorarse, retirar el bouquet de aromas y añadir los trozos de pato.
Cuando estén bien dorados, rociar con el vino.
Esperar que se evapore y añadir el tomate.
Dejar cocer a fuego lento, durante una media hora.
Ajustar de sal y pimienta y continuar la cocción hasta que la carne esté tierna, añadiendo, si es necesario, un poquito de agua caliente.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla seguidamente, verterla en una fuente y condimentarla con el jugo de la cocción caliente. Mezclar bien.
Llevar a la mesa con queso rallado aparte.
A continuación servir la carne, con o sin guarnición, a su gusto.
La pasta, sólo con el jugo y sabor de la carne, es ya un plato rico y completo.

CINTAS AL HUEVO CON RAGÚ DE PINTADA (gallina pequeña de África)

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de cintas al huevo
2 gallinas pequeñas de África (pintadas), de unos 600 grs. o 1 grande.
100 g. de grasa de jamón serrano picada finamente.
400 g. de tomate al natural pelado y troceado.
1 cebolla.
1 zanahoria.
1 rama de apio.
1 copa de brandy jerezano.
1 ramito de perejil.
50 g. de queso manchego seco, rallado fino.
Aceite, sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 1 h.
Dificultad: Fácil.
Coste: Asequible.

PREPARACIÓN:

Limpiar bien las aves, lavarlas, secarlas, cortarlas en cuartos y salpimentarlas.
En una cazuela de barro, rehogar las hortalizas (picadas finamente) en dos cucharadas de aceite y la grasa de jamón.
Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadir la carne. Darle la vuelta para que se dore por igual.
Rociar con el brandy, esperar que se evapore y añadir el tomate. Dejar cocer a fuego lento, durante una media hora.
Ajustar de sal y pimienta, añadir el perejil picado y continuar la cocción hasta que la carne esté tierna, añadiendo, si es necesario, un poquito de agua caliente.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla seguidamente, verterla en una fuente de servir y condimentarla primero con el queso rallado y luego con el jugo de la carne.
Servir la carne aparte, con o sin guarnición, a su gusto.
La pasta, sólo con el jugo y sabor de la carne, es ya un plato rico y completo.



MACARRONES A LA PASTORA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrón rayado
200 g. de requesón.
150 g. de salchichón.
75 g. de mantequilla.
25 g. de queso rallado de oveja, manchego seco o roncal.
Sal, pimienta y canela.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Poner la pasta a cocer en abundante agua hirviendo, algo salada, removiéndola durante la cocción.
Mientras la pasta cuece, en una sartén sofreír con la mantequilla el salchichón, cortado en dados o en tiras.
En un plato, aplastar el requesón, añadirle algo de sal y de pimienta y mezclar bien. Reservar sobre una cazuela con agua caliente.
Cuando la pasta esté cocida en su punto, escurrirla y verterla en una fuente.
Condimentar con el sofrito de salchichón, extender por encima el requesón, espolvorear con canela y servir caliente.

SPAGHETTI A LA BOSCAIOLA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
75 g. de tocino magro (panceta o papada).
100 g. de atún en aceite.
200 g. de setas.
1 diente de ajo.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 25 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro sofreír en el aceite el ajo aplastado y el tocino cortado en tiras finas. Retirar el ajo cuando empiece a dorarse.
A continuación añadir las setas limpias y cortadas en láminas finas.



Dejar cocer a fuego suave durante unos diez minutos, añadiendo un poquito de agua caliente para que no se reseque.
Sazonar con unas pizcas de sal y pimienta.
Antes de retirar del fuego, agregar el atún escurrido y desmenuzado. Mezclar bien.
Cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa ya preparada.
Servir bien caliente.

SPAGHETTI A LA MATRICIANA (ALL'AMATRICIANA)

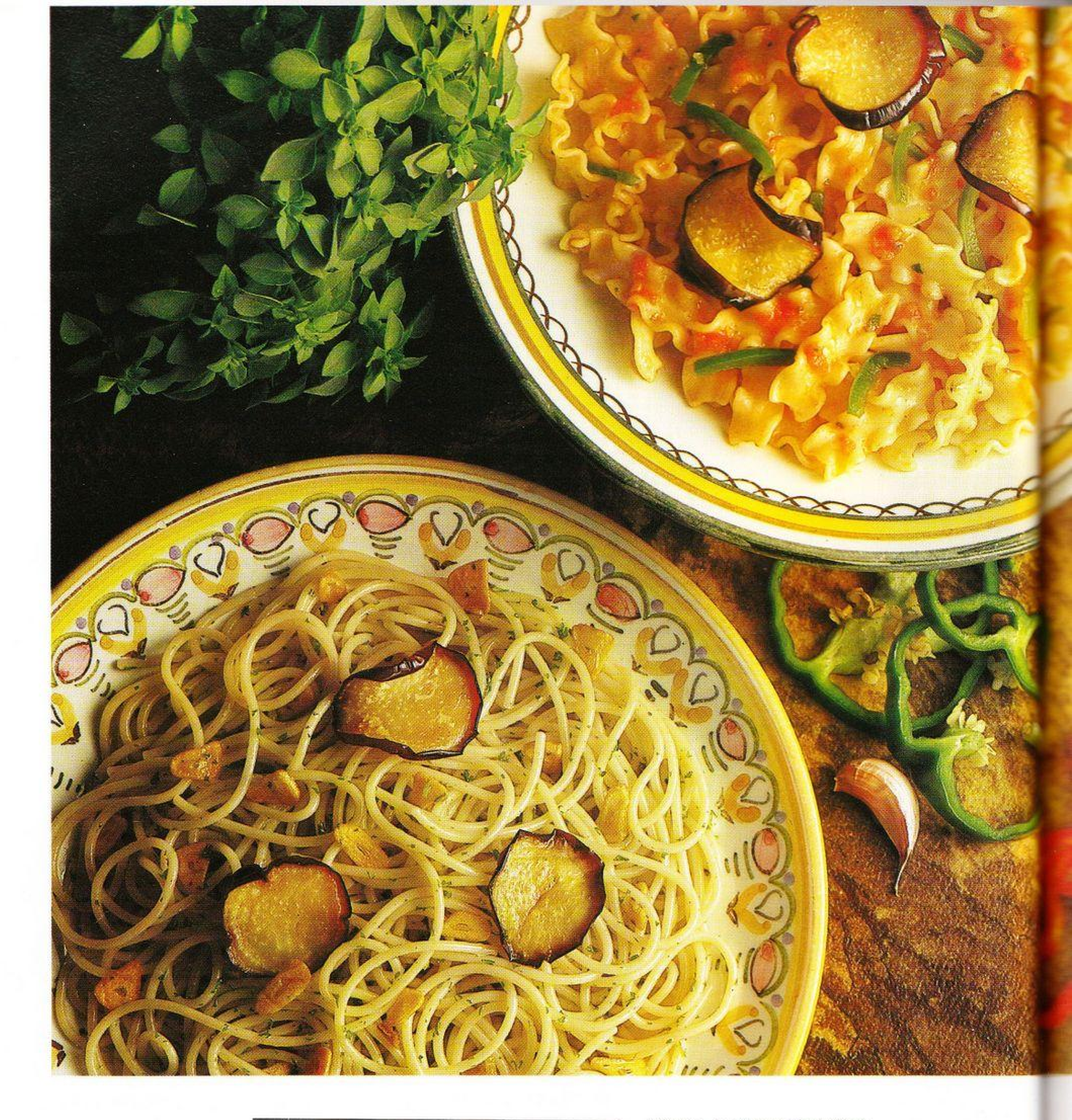
INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
500 g. de tomates maduros para salsa, o tomate pelado natural, de lata.
200 g. de tocino magro (papada o panceta).
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1/2 cebolla.
1 pedacito de guindilla.
Sal, pimienta y queso manchego seco.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Poner al fuego una cazuela con aceite y, cuando esté bien caliente, añadir el tocino cortado en tiras, removiendo continuamente para que se dore por igual. Retirarlo de la cazuela bien escurrido y reservar. En la misma cazuela, rehogar la cebolla picada junto con el pedacito de guindilla.
Cuando la cebolla empiece a dorarse, retirar la guindilla y añadir el tomate triturado.
Sazonar con sal y pimienta y dejar cocer durante unos quince minutos, a fuego más bien vivo.
Aparte, cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa, adornando con el tocino dorado.
Servir caliente.



SPAGHETTI CON BERENJENAS

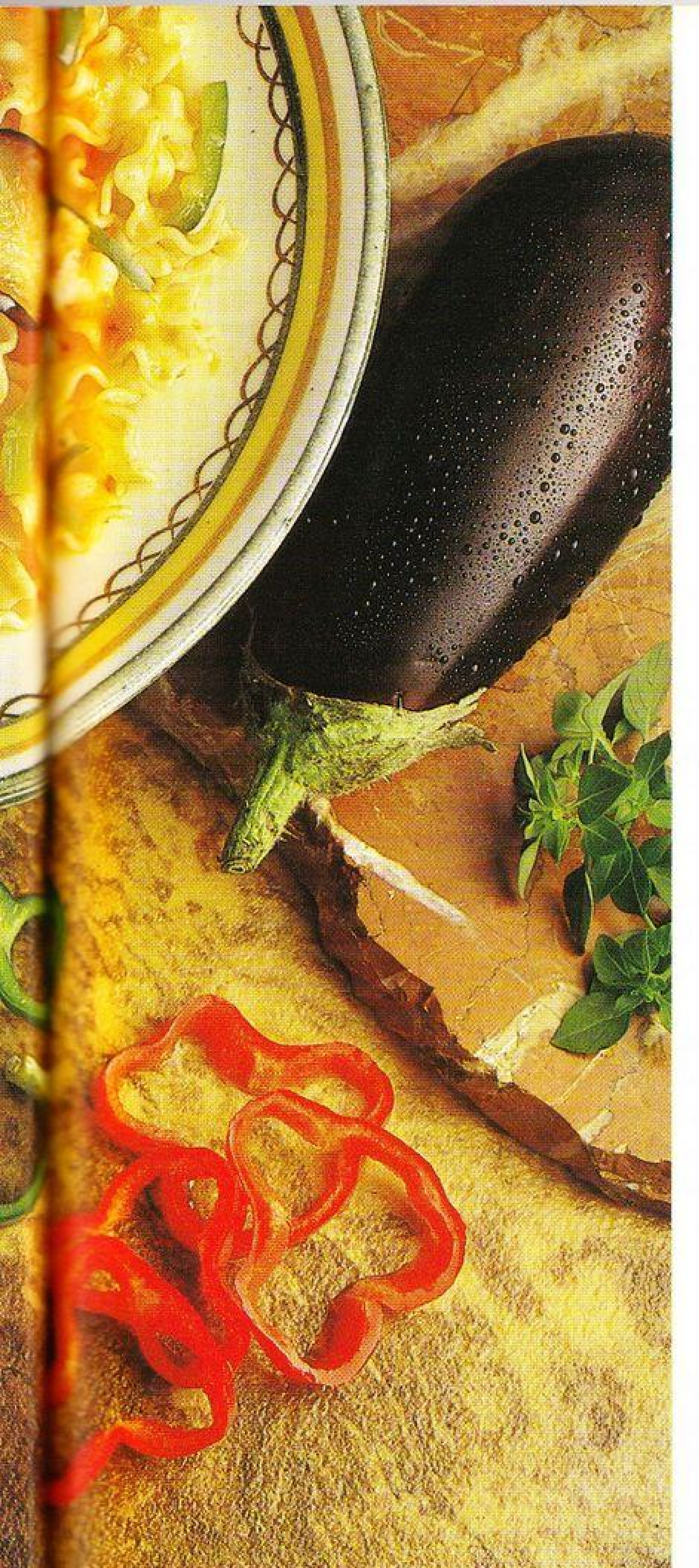
Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
3 berenjenas.
5 dientes de ajo.
5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
1 ramito de perejil.
Aceite para freír las berenjenas.
Sal, pimienta y queso rallado de oveja, manchego o roncal.

PREPARACIÓN:

Cortar en rodajas las berenjenas, sin pelar, quitando las semillas sólo si son grandes. Freírlas en abundante aceite, retirarlas cuando estén doradas y colocarlas sobre papel absorbente.
Sazonar con unas pizcas de sal y pimienta y mantenerlas calientes.
Cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada.



Mientras la pasta cuece, en una sartén con el aceite, sofreír a fuego suave los ajos cortados. Deben quedar ligeramente dorados (tener en cuenta que seguirán dorándose un poco más después de retirar la sartén del fuego).
Una vez la pasta esté cocida en su punto, escurrirla (no demasiado) y verterla, todavía goteando, en una fuente de servir.
Condimentar de inmediato con el sofrito de ajo y aceite, mezclar con el perejil picado y, por último, espolvorear con pimienta recién molida o machacada.
Servir a la mesa humeante, adornada con las rodajas de berenjena espolvoreadas con queso rallado.

CINTA RIZADA CON PIMIENTOS Y BERENJENAS

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de cinta rizada
2 berenjenas.
2 pimientos verdes.
5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
1 cebolla.
1 ramito de albahaca.
500 g. de tomates maduros para salsa, o de lata, al natural.
Aceite para freír las berenjenas, sal pimienta y queso rallado, manchego seco o roncal.

Tiempo de preparación: 45 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Escaldar los tomates, pelarlos y cortar la pulpa en trocitos pequeños, eliminando las semillas.
Cortar los pimientos en tiras no muy largas, eliminando los filamentos y las semillas.
Cortar las berenjenas sin pelar en rodajas, quitando las semillas sólo si son grandes.
Freírlas en abundante aceite, retirarlas cuando estén doradas y colocarlas sobre papel absorbente.
Sazonar con unas pizcas de sal y pimienta y mantener al calor.
En una cazuela, rehogar en aceite la cebolla picada.
Cuando empiece a dorarse, agregar los pimientos.
A continuación, añadir el tomate.
Sazonar con sal y pimienta, cocer a fuego lento durante unos quince minutos.
Aparte cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrir y condimentar con la salsa preparada.
Verter en una fuente de servir, espolvorear con queso rallado y adornar con las berenjenas fritas.



NIDOS CON PICHONES

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de nidos al huevo
3 pichones jóvenes y gorditos.
6 lonchas finas de tocino magro.
200 g. de jamón serrano en dos lonchas gruesas.
75 g. de mantequilla.
1/2 cebolla.
1 zanahoria.
1 rama de apio.
1/2 vaso de vino de Madeira, o una copa de brandy.
1/4 l. de caldo ligero de carne.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Media.
Coste: Elevado.

PREPARACIÓN:

Limpiar bien los pichones, lavarlos, secarlos y partirlos por la mitad. Sazonarlos por ambos lados y atar a cada pieza una loncha de tocino.
En una cazuela bastante ancha, rehogar en la mantequilla las hortalizas picadas finamente y el jamón cortado en dados. Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadir los pichones.
Dejarlos dorar por igual, dándoles la vuelta uno a uno. A continuación, rociarlos con el vino o brandy y, cuando se evapore, añadir el caldo caliente.
Completar la cocción a fuego moderado, añadiendo, si es necesario, más caldo.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla rápidamente, verterla en una fuente y condimentarla con la salsa caliente.
Servir la carne aparte, con o sin guarnición, a su gusto. La pasta, sólo con el jugo y sabor de la carne, es ya un plato rico y completo.

SPAGHETTI A LA GUITARRA CON HIGADILLOS DE AVE

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti cuadrados (al huevo)
10 higadillos de pollo. 25 g. de mantequilla.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen. 1 cebolla. 1 zanahoria.
1 rama tierna de apio.
1/2 vaso de Madeira o una copa de brandy jerezano.
2 cucharadas de puré de tomate (o tamizado).
50 g. de queso parmesano rallado.
Sal y pimienta.



Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, rehogar en aceite y mantequilla las hortalizas picadas finamente. Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadir los higadillos cortados en pedacitos.
Sazonar con sal y pimienta y rociar con el vino de Madeira o brandy. Cuando se evapore, añadir el puré de tomate, diluido en un poco de agua caliente. Cocer a fuego lento unos veinte minutos, retirar del fuego y reservar.
Aparte cocer la pasta en agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla seguidamente, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa de higadillos caliente. Servir enseguida, con queso rallado aparte.

LACITOS DE COLORES CON JULIANA DE POLLO

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de lacitos de colores (o sea, a las verduras)
2 pechugas de pollo.
400 g. de tomate al natural pelado troceado.
50 g. de grasa de jamón. 25 g. de mantequilla. 1/2 cebolla.
1 zanahoria tierna. 1 rama tierna de apio.
1/2 vaso de vino de Madeira o de brandy.
Aceite, sal, pimienta, nuez moscada y queso parmesano rallado.

Tiempo de preparación: 1 h.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Cortar las pechugas de pollo en tiras muy finas.
En una cazuela, con un poco de aceite y la mantequilla, sofreír las hortalizas y la grasa de jamón, previamente pasadas por la picadora.
Luego, añadir la juliana de pollo. Sofreír suavemente, sazonar con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada.
Rociar con el vino y, cuando se haya evaporado, añadir la pulpa de tomate.
Dejar cocer a fuego moderado durante una media hora, añadiendo, si es necesario, un poquito de agua caliente para que la salsa no espese demasiado.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla rápidamente, verterla en una fuente de servir y condimentar con la salsa preparada. Mezclar bien.
Servir a la mesa con queso rallado aparte.



SPAGHETTI A LA CORSARIA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
5 filetes de anchoa en aceite.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 diente de ajo.
1 cucharadita de orégano.
1 ramito abundante de perejil.
1 ramito abundante de albahaca.
1/2 vaso de vino blanco seco.
5 cucharadas de tomate al natural troceado.
Sal, pimienta y queso manchego seco rallado.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En una sartén bastante grande, sofreír con el aceite el ajo, la albahaca y el perejil, picados finamente.
Cuando el ajo empiece a dorarse, agregar las anchoas troceadas, el tomate y el orégano. Dejar cocer durante unos minutos y añadir el vino. Cuando éste se haya evaporado, retirar del fuego.
Cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Escurrirla, verterla en una fuente y condimentarla con la salsa ya preparada.
Espolvorear por encima pimienta recién molida.
Servir a la mesa con queso rallado aparte, para espolvorear al gusto.



SPAGHETTI AL CURRY

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
75 g. de mantequilla fresca.
50 g. de parmesano rallado o gruyère.
200 cc. de crema de leche o nata líquida.
1 cucharadita de curry.
Sal y pimienta blanca.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.



PREPARACIÓN:

Poner la pasta a cocer en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Mientras la pasta cuece, batir la crema de leche con el curry, añadir el queso rallado y mezclar. Verter en una cazuela y poner a calentar a fuego muy suave, sin que llegue a hervir. Retirar del fuego y reservar.
Cuando la pasta esté cocida en su punto (al dente), escurrirla y verterla en una fuente de servir.

Condimentarla primero con la mantequilla derretida y luego añadir la crema al curry, ya preparada.
Mezclar bien y espolvorear por encima pimienta blanca, recién molida.
Servir a la mesa bien caliente.

SPAGHETTI A LE VONGOLE

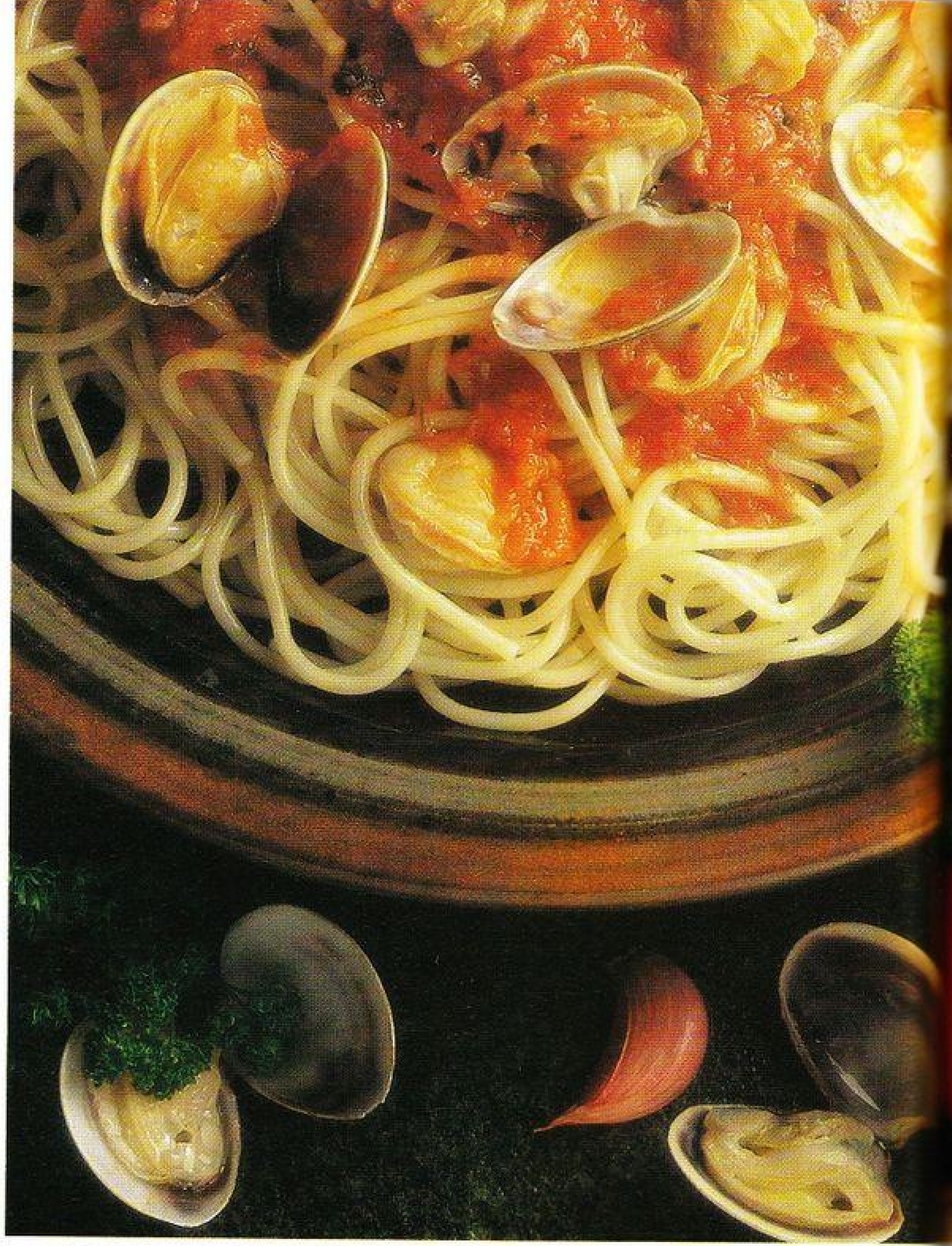
INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
1 kg. de chirlas (es importante que sean muy frescas).
500 g. de tomates maduros para salsa, o de lata al natural pelado.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 diente de ajo.
1 ramito abundante de perejil.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Lavar bien las chirlas, directamente bajo el grifo.
A continuación, ponerlas en una sartén con una cucharada de aceite y darles un hervor a fuego vivo.
Tan pronto se abran, retirar la sartén del fuego, escurrir el caldo, dejándolo en reposo en un vaso, para que deposite la arena.
Con una cucharita, desprender las chirlas de las conchas y reservarlas en un plato.
En una cazuela, sofreír en el aceite el ajo y la mitad del perejil, finamente picados.
Añadir el caldo de las chirlas previamente filtrado. Remover, dejar que se evapore un poco, e incorporar los tomates cortados en trocitos, previamente pelados y libres de semillas.
Sazonar con sal y pimienta y cocer durante unos quince minutos.
Antes de retirar del fuego, añadir las chirlas.
Aparte cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla y condimentarla con la salsa ya preparada.
Antes de servir a la mesa, espolvorear por encima el resto del perejil picado.



SPAGHETTI MARE E MONTE

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
1 kg. de chirlas.
30 g. de setas secas.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 lata de 400 g. de tomate al natural troceado.
1/2 cebolleta.
1/2 diente de ajo.
1 ramito de perejil, fresco y tierno.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Lavar bien las chirlas, directamente bajo el grifo. A continuación, ponerlas en una cazuela y darles un hervor a fuego vivo.



Tan pronto se abran, retirar la cazuela del fuego. Con una cucharita, desprender las chirlas de las conchas y reservarlas en un plato, con el agua de cocción filtrada.
En una cazuela aparte, rehogar en el aceite la cebolleta picada. Cuando empiece a dorarse, añadir el tomate.
A continuación, agregar las setas picadas, previamente remojadas en agua tibia.
Dejar cocer a fuego suave durante unos quince minutos. Sazonar con sal y pimienta.
Antes de retirar del fuego, incorporar las chirlas, el ajo y el perejil, picados finamente.
Cuando vuelva a hervir, retirar la cazuela del fuego y reservar.
Cocer la pasta en su punto (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla, verterla en una fuente y condimentarla con la salsa ya preparada.
Servir bien caliente.



MACARRONES AL WHISKY

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrón rayado
200 g. de tocino magro (papada o panceta).
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 lata de 1/2 kg. de tomate al natural pelado.
2 dientes de ajo. 1 copa de whisky.
1 ramito de albahaca. Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Trocear los ajos y ponerlos a macerar en la copa de whisky. En una cazuela con el aceite, sofreír el tocino cortado en tiras. A continuación añadir el whisky filtrado (sin los ajos). Cuando el whisky se haya evaporado, agregar el tomate triturado, escurrido y sin semillas.
Sazonar con sal y pimienta. Cocer a fuego moderado durante unos veinte minutos, removiendo de vez en cuando.
Aparte cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo ligeramente salada.
Escurrirla, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa preparada.
Servir caliente.

MACARRONES GRATINADOS A LA BONI

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrones o plumas
500 g. de salsa de tomate con carne picada.
1/2 l. de salsa bechamel.
50 g. de mantequilla.
100 g. de queso parmesano rallado.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.



PREPARACIÓN:

Cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada.
Escurrirla (sin enfriar), condimentarla con la salsa de tomate y la mitad del queso rallado.
En una fuente de horno, previamente untada con mantequilla, verter la mitad de las plumas, cubrir con un poco de bechamel (sin mezclar), agregar el resto de las plumas y por encima extender la bechamel restante.
Espolvorear con queso rallado y añadir copitos de mantequilla esparcidos por toda la superficie.
Poner en el horno y retirar cuando estén ligeramente gratinados.
Servir a la mesa en la misma fuente, con queso rallado aparte.



SPAGHETTI CON GAMBAS

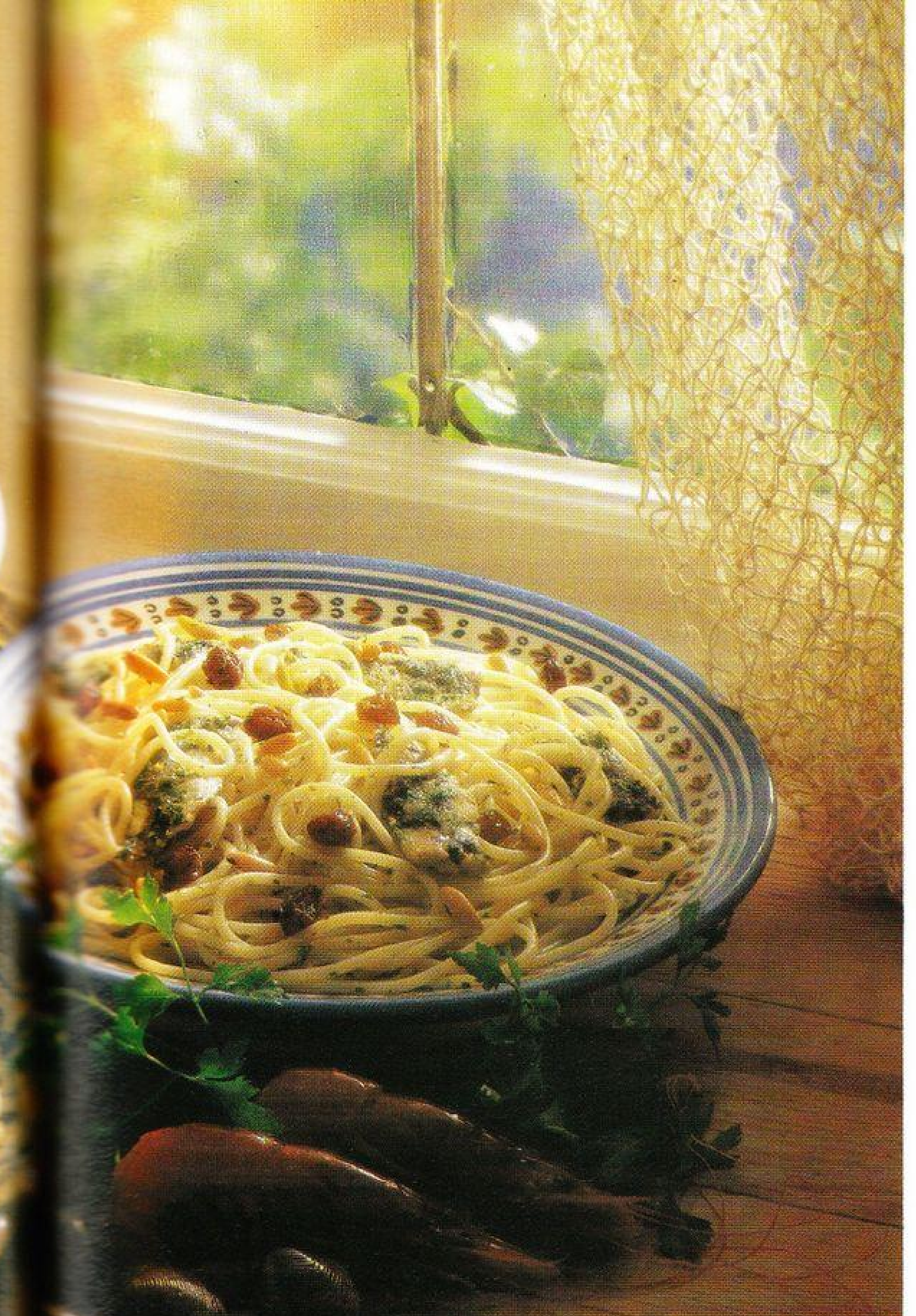
INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
25 gambas crudas, frescas o congeladas.
200 g. de chirlas pequeñas frescas.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 diente de ajo.
400 g. de tomate al natural, pelado y troceado.
1 ramito abundante de perejil tierno.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Asequible.

PREPARACIÓN:

Lavar y pelar las gambas. Cortar en rodajas la mitad de las mismas y el resto dejarlas enteras, para adorno.
En una cazuela, rehogar en aceite el ajo entero. Retirarlo cuando empiece a dorarse.
Añadir entonces las gambas enteras y, después, las troceadas. Dejar que sofrían durante unos instantes, a fuego moderado.
Añadir la pulpa de tomate troceada. Dejar cocer durante unos diez minutos.
Agregar las chirlas crudas con su cáscara y la mitad del perejil. Sazonar con sal y pimienta y dejar cocer unos minutos más. Retirar del fuego y reservar.
Aparte cocer la pasta con agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa preparada.
Adornar alrededor con las gambas enteras y espolvorear por encima con perejil, picado finamente.
Servir caliente.



SPAGHETTI CON SARDINAS

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
500 g. de sardinas frescas.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
2 dientes de ajo.
1 cucharada de uvas pasas de Corinto.
1 cucharada de piñones.
1 cucharada de pan rallado.
1 ramito de perejil.
1 ramito de puntas tiernas de hinojo.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Limpiar las sardinas, quitando cabezas, interiores y espinas.
En una cacerola, rehogar en aceite los ajos enteros y retirarlos cuando empiecen a dorarse.
Añadir las sardinas, espolvoreando por encima perejil e hinojo picados finamente.
Sazonar con sal y pimienta.
Luego añadir el pan rallado, los piñones y las pasas, previamente remojadas y escurridas. Dejar cocer a fuego lento unos minutos, moviendo la cazuela de vez en cuando. Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada. Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa preparada. Servir caliente.

SPAGHETTI CON MEJILLONES, A LA FLORITA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
2 kg. de mejillones.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
2 dientes de ajo.
1 ramito de perejil.
1 vaso de vino blanco seco.
1 limón.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Lavar bien los mejillones, directamente bajo el grifo, frotándolos con un cepillo duro.
Ponerlos al fuego en una cazuela con algo de agua.
Tan pronto se abran, retirar la cazuela del fuego, desprender los mejillones de las valvas y reservarlos, junto con el caldo de cocción, filtrado previamente. Dejar una docena de mejillones para adorno, con una sola valva.
En una cazuela aparte, rehogar en el aceite los ajos enteros. Retirarlos cuando empiecen a dorarse. Luego, añadir los mejillones con el caldo de cocción, y un vaso de vino blanco seco.
Sazonar con sal, pimienta y algo de perejil, picado finamente.
Dejar cocer durante unos minutos y retirar del fuego, añadiendo entonces el zumo del limón y ralladura de la corteza.
Aparte cocer la pasta en agua hirviendo, ligeramente salada.
Cuando esté cocida en su punto, escurrirla, verterla en una fuente y condimentarla con los mejillones y su salsa.
Adornar alrededor con los mejillones reservados y espolvorear con perejil picado.

PAJA Y HENO

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

250 g. de nidos de cintas al huevo
250 g. de nidos de cintas a las espinacas
500 g. de setas frescas.
75 g. de mantequilla.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 diente de ajo.
1 ramito de perejil, fresco y tierno.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Limpiar las setas y cortarlas en láminas.
En una cazuela, rehogar en aceite el ajo entero y retirarlo cuando empiece a dorarse.
Luego añadir las setas, sazonar con sal y pimienta y cocer a fuego lento unos quince minutos. Añadir el perejil y retirar del fuego.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la mantequilla derretida a baño maría.
A continuación añadir las setas y mezclar delicadamente. Servir todavía humeante.

NIDOS A LAS ESPINACAS A LA PIAMONTESA

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Elevado.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de nidos de cintas a las espinacas
75 g. de mantequilla fresca.
50 g. de queso parmesano (o gruyère).
1 trufa blanca, fresca (o trufa negra).
Sal, pimienta, nuez moscada.

PREPARACIÓN:

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla seguidamente, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la mantequilla, queso rallado y pizcas de pimienta y de nuez moscada.
Colocar por encima de la pasta láminas muy finas de trufa. Servir caliente.

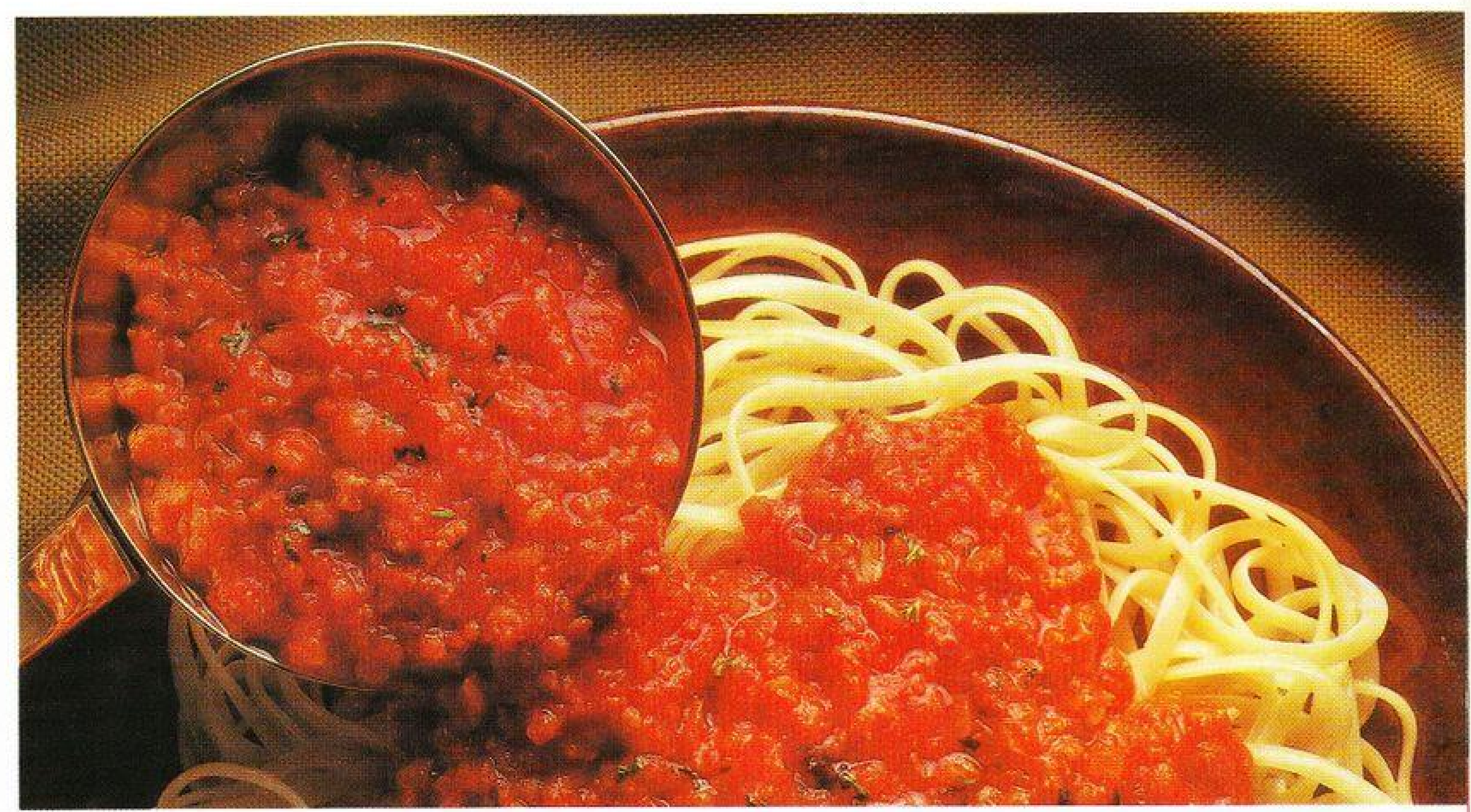


FETTUCCINE A LA BOLOÑESA



INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines
250 g. de carne magra de ternera.
40 g. de manteca de cerdo.
40 g. de aceite de oliva extra virgen.
20 g. de mantequilla. 1/2 cebolla, 1 diente de ajo.
2 zanahorias tiernas.
2 ramas tiernas de apio.
1 ramito de perejil.
1 copita de vino blanco seco.
250 g. de tomates maduros para salsa, o de lata al natural pelados.
20 g. de setas secas.
Sal, pimienta y queso parmesano.



Tiempo de preparación: 45 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, sofreír la carne picada, con la manteca, aceite y mantequilla, juntamente con la hortalizas picadas finamente. Cuando el sofrito haya tomado buen color, añadir las setas previamente remojadas en un poco de agua tibia.

Regar con el vino y, cuando éste se haya evaporado, añadir los tomates triturados, pelados y sin semillas.

Sazonar con sal y pimienta y dejar cocer a fuego moderado durante una media hora, añadiendo un poco de agua caliente, si es necesario, para que no espese excesivamente.

Aparte cocer la pasta en su punto (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.

Escurrirla y condimentarla con un poco de queso rallado y la salsa ya preparada.

Servir a la mesa con queso parmesano aparte.

TIMBAL DE MACARRONES

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrones o plumas
5 higadillos y 5 mollejas de pollo.
25 g. de setas secas.
75 g. de mantequilla.
1 copa de jerez.
400 g. de tomate al natural pelado.
1 huevo.
3 cucharadas de pan rallado.
Una pizca de nuez moscada.
Sal, pimienta y queso rallado parmesano o gruyère.

Tiempo de preparación: 1 h.
Dificultad: Media.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, con la mitad de la mantequilla, sofreír los higadillos y las mollejas cortadas en cuadraditos.
Luego añadir las setas picadas, previamente remojadas en agua tibia.
Rociar con el jerez y, cuando éste se haya evaporado, añadir los tomates triturados.
Sazonar con sal y pimienta y aromatizar con una pizca de nuez moscada.
Cocer a fuego moderado durante una media hora.
Aparte cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla y condimentarla con la salsa ya preparada.
Untar una fuente de horno con el resto de la mantequilla, espolvorear el fondo de la misma con pan rallado.
Verter uniformemente el huevo batido, por encima del pan rallado.
Luego poner en la fuente la pasta ya condimentada, cubrirla con papel de aluminio y meter en el horno durante una media hora.
Sacar del horno, dejar reposar unos minutos y volcar en una fuente de servir. Llevar a la mesa con queso rallado aparte, para espolvorear al gusto.





TIMBAL ITALIA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrones o plumas
500 g. de espinacas frescas (o 250 g. congeladas).
250 g. de requesón.
250 g. de salsa boloñesa (salsa de tomate con carne picada).
1 dl. de leche. 100 g. de mantequilla.
50 g. de queso rallado, parmesano o gruyère.
Sal, azúcar y nuez moscada.

Tiempo de preparación: 45 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

–Crema de espinacas:
Limpiar y lavar cuidadosamente las espinacas, cocerlas durante unos 10 minutos, escurrirlas y pasarlas por el pasapuré.
Darles un hervor con la mitad de la leche, 50 g. de mantequilla y dos cucharadas de queso rallado.
Sazonar con sal y reservar.
–Crema de requesón:
Con una espátula, trabajar el requesón con el resto de la leche hasta reducirlo a una crema, añadir una cucharadita de azúcar y una pizca de nuez moscada.
–Salsa boloñesa:
Calentar la salsa ya preparada.
Aparte cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla, verterla en una fuente y condimentarla con queso rallado y mantequilla derretida.
Untar con mantequilla una fuente pirex.
Extender en el fondo de la misma la crema de espinacas. Sobre las espinacas una capa de pasta, sobre ésta la crema de requesón y luego otra de pasta, terminando con la salsa boloñesa.
Espolvorear con queso rallado y poner en el horno a dorar.
Servir a la mesa en la misma fuente.



SPAGHETTI EXPRESS:

-Con ajo, aceite y perejil.
-Con ajo, aceite y albahaca.
-Con ajo, aceite y orégano.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
50 g. de sal marina sin refinar.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
5 dientes de ajo rojo (sano, jugoso, sin yema dura ni filamento).
Pimienta en grano (molida al momento para disfrutar de todo su aroma).
Hierba aromática: perejil fresco.
Hierba aromática: albahaca fresca.
Hierba aromática: orégano fresco.
Son facultativos queso rallado y guindilla.

Tiempo de preparación: 15 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

(Básica para los tres platos. Varía sólo la hierba aromática).
Cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada (5 litros de agua y 50 g. de sal).
Mientras la pasta cuece, en una sartén con el aceite, sofreír a fuego suave los ajos cortados en rodajitas. Deben quedar dorados ligeramente.
Una vez la pasta esté cocida en su punto, escurrirla (no demasiado) y verterla, todavía goteando, en una fuente de servir.
Condimentar de inmediato con el sofrito de ajo y aceite, mezclar con abundante hierba aromática y, por último, espolvorear con pimienta molida o machacada.
Servir a la mesa humeante, adornada con unas ramitas de la hierba empleada y acompañada de un molinillo de pimienta.



AJO:
Es un condimento indispensable e insustituible en la preparación de infinidad de platos.
Se le atribuyen importantes propiedades alimenticias, dietéticas y curativas, como coadyuvante contra diabetes, tensión arterial alta, regulador del colesterol, purificador pulmonar, contra gripe, dolores reumáticos y artríticos.

PEREJIL:
Es la hierba aromática más antigua y la más empleada en cocina.
El perejil es rico en vitaminas A, B y C y en sales minerales, hierro, calcio, fósforo y magnesio.
Se le atribuye acción antiséptica, contra infecciones de la vejiga y riñones, regulador de las vías urinarias, depurador de la sangre y dilatador de los vasos sanguíneos, antianémico y antireumático.

ALBAHACA:
Es la hierba real, de perfume único e inimitable, indispensable en salsas de tomate y salsa verde, especiales para condimentar pasta.
Se le atribuyen propiedades contra migrañas, astenia y fatiga en general.

ORÉGANO:
Generalmente empleado seco, procedente de orégano silvestre. Se conserva bien, sin perder su aroma. Muy empleado en la preparación de pizzas, ensaladas y salsas.
Se le atribuyen propiedades tónicas, diuréticas, purificantes de las vías respiratorias y acción contra el resfriado.

Este plato es llamado también «Spaghetti Express de medianoche» porque es de rápida preparación y muy de moda en Italia entre intelectuales y artistas, que suelen reunirse a altas horas de la noche y preparar esta plato sencillo, rápido, apetitoso, muy energético y saludable y que cada vez provoca largas discusiones sobre la calidad de los ingredientes y variantes en su preparación.
El actor italo-americano Paul Newman le ha dado su nombre y se vende en América en tarros (Vesuvio Sauce – Vulcano Sauce).

SPAGHETTI A LA PIZZAIOLA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

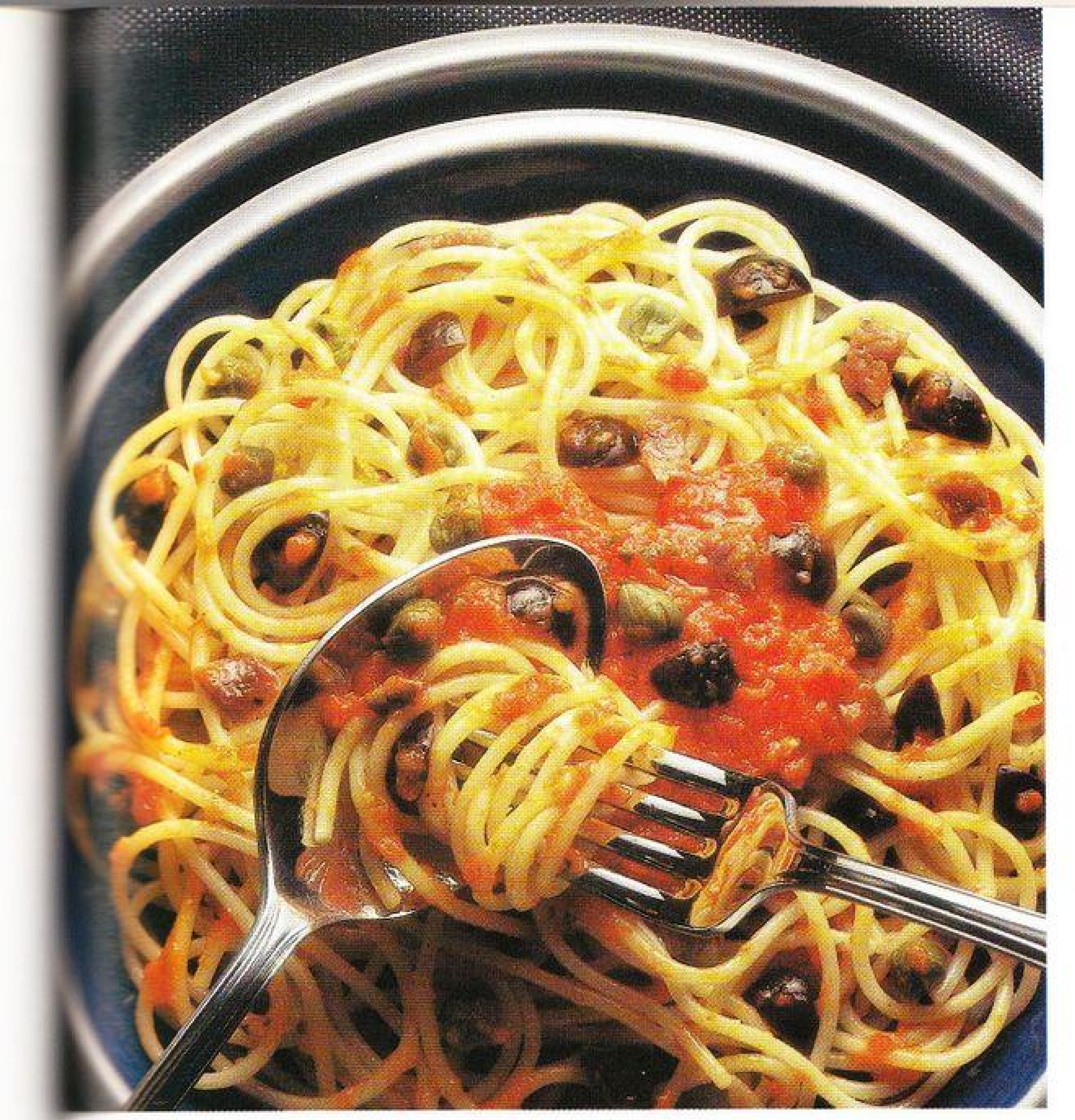
500 g. de spaghetti
1 lata de 1/2 kg. de tomate al natural troceado.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 lata pequeña de anchoas.
10 aceitunas negras.
1 cucharada de alcaparras pequeñas.
2 dientes de ajo.
1 ramito abundante de perejil.
1/2 cucharadita de orégano.
Sal, pimienta y queso parmesano rallado.

Tiempo de preparación: 25 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, sofreír con el aceite un picadillo de ajo y perejil.
Cuando el ajo empiece a dorarse, añadir el tomate troceado.
Dejar cocer a fuego moderado durante unos diez minutos. A continuación añadir las aceitunas deshuesadas y cortadas en rodajitas, las alcaparras pasadas por agua, el orégano y las anchoas troceadas.
Sazonar generosamente con pimienta.
Retirar del fuego y reservar.
Aparte cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla, verterla en una fuente y condimentarla con la salsa ya preparada.
Servir a la mesa con queso rallado aparte.





FIDEUÁ VALENCIANA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de fideo perla
5 cigalas.
5 langostinos.
10 gambas.
5 trozos de rape.
200 g. de tomates muy maduros (pelados, escurridos y sin semillas), o bien de lata al natural.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 trocito de cebolla.
2 dientes de ajo.
1 ramito de perejil.
Unas hebras de azafrán.
1 1/2 l. de caldo de pescado, cocido aparte y filtrado (preparado con cabeza de rape y de merluza, unas almejas, zanahoria, cebolla, ajo, perejil, laurel, unos granos de pimienta y sal).

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Elevado.

PREPARACIÓN:

En una paella, rehogar con el aceite la cebolla finamente picada.
Cuando empiece a dorarse, añadir la pulpa de tomate, en trocitos pequeños.
A continuación agregar el ajo, perejil y azafrán, machacados previamente en el mortero. Remover continuamente con una cuchara de madera, para que sofrían uniformemente.
Una vez el sofrito esté en su punto, incorporar las cigalas, los langostinos, las gambas y, por último, el rape troceado.
Remover para que sofrían por igual.
A continuación añadir el caldo de pescado y, en cuanto rompa a hervir, verter los fideos de forma esparcida. Remover bien y dejar cocer unos 10 minutos, a fuego moderado.
Antes de servir, dejar reposar durante unos minutos, tapando la paella.
Servir a la mesa en la misma paella, adornada con unos gajos de limón.

LAZOS A LA ZARINA KATIUSKA

Tiempo de preparación: 25 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Elevado.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de lazos medianos al huevo
200 g. de salmón ahumado en lonchas.
1 tarrina pequeña de caviar.
200 cc. de crema de leche o nata líquida.
1/2 limón.
Sal y unos granos de pimienta rosada (pimienta verde en vinagre de vino tinto).

SPAGHETTI CON SALMÓN

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti finos
200 g. de salmón ahumado.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1/2 limón.
Sal y pimienta blanca.

Tiempo de preparación: 25 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Elevado.

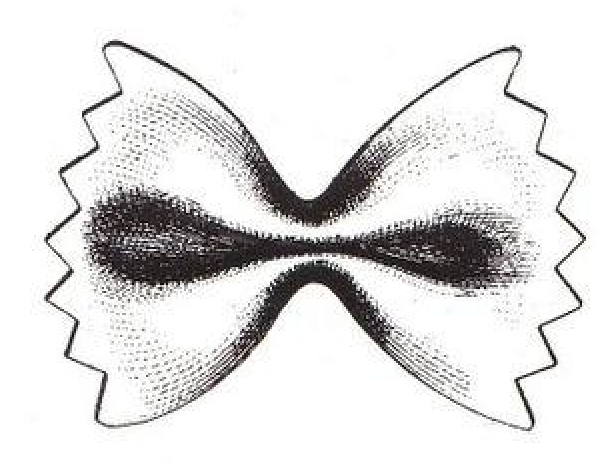
PREPARACIÓN:

Pasar por el pasapuré la mitad del salmón, verter en una fuente de servir, añadir el aceite crudo, unas gotas de zumo de limón y una pizca de pimienta blanca.
Aparte cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla, verterla en la fuente con la crema y mezclar bien.
Adornar con el resto del salmón cortado en tiras.
Servir caliente.
–Este plato también se puede preparar sustituyendo el aceite por mantequilla.



PREPARACIÓN:

Pasar por el pasapuré la mitad del salmón, verter en una fuente y mezclar con la crema de leche caliente. Sazonar con sal y reservar.
Aparte cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla y verterla en la fuente con la crema de salmón. Mezclar delicadamente.
Pasar a una bandeja de servir, previamente calentada, añadir el salmón restante cortado en tiras y adornar con el caviar, unos granos de pimienta rosada y unas rodajitas de limón. Servir caliente.



Nota – Este plato queda también muy rico y apetitoso con espirales al huevo.

TALLARINES CON RAGÚ DE TERNERA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines al huevo
500 g. de punta de pecho de ternera deshuesada.
500 g. de tomates maduros para salsa.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 cebolla.
1 zanahoria.
1 rama tierna de apio.
1/2 vaso de vino blanco seco.
1 ramito de albahaca.
1 ramito de perejil.
50 g. de queso parmesano rallado (o bien, gruyère o emmenthal).
Sal, pimienta, nuez moscada.

Tiempo de preparación: 45 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Cortar la carne en trozos pequeños y salpimentarla.
A continuación rehogarla en aceite, removiendo para que se dore por igual.
Añadir la cebolla, zanahoria y apio, picados finamente. Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadir el vino. Una vez que el vino se haya evaporado, agregar el tomate.
Dejar cocer a fuego lento durante unos veinte minutos. Ajustar de sal, añadir una pizca de nuez moscada y las hierbas aromáticas, picadas finamente.
Retirar del fuego cuando la carne esté bien cocida, añadiendo un poquito de agua caliente durante la cocción, si la salsa espesara demasiado.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando la pasta esté cocida en su punto (al dente), escurrirla seguidamente y verterla en una fuente de servir.
Condimentarla con el queso rallado, luego añadir el ragú de carne, caliente. Mezclar bien y espolvorear con queso rallado.
Servir a la mesa humeante.

SPAGHETTI CON RAPE

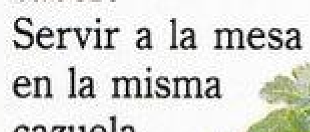
INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

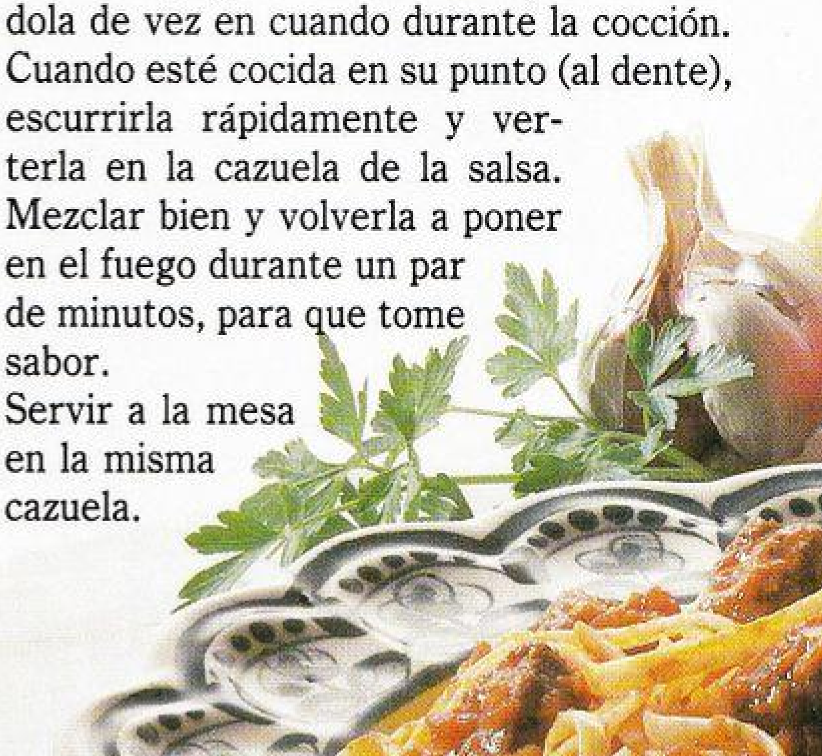
500 g. de spaghetti
500 g. de rape.
500 g. de pulpa de tomate cortada en pedacitos (pelado, escurrido y sin semillas).
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 ramito de perejil.
1 cazo pequeño de caldo de pescado, preprado con: 1 trozo de cabeza de rape, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, 1/2 zanahoria, 1 hoja de laurel, unos granos de pimienta y una cucharadita de sal.

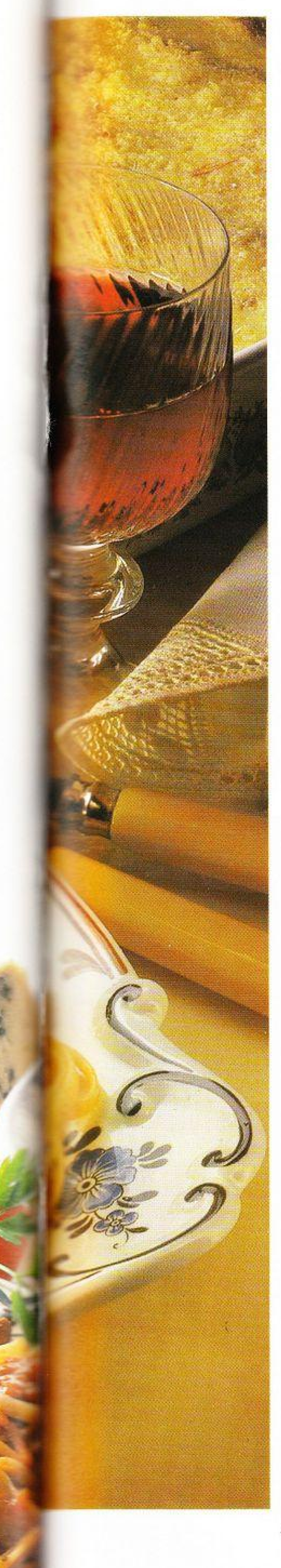
Tiempo de preparación: 45 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Asequible.

PREPARACIÓN:

En una cazuela bastante grande, rehogar en el aceite la cebolla, picada finamente, y los ajos enteros. Cuando la cebolla empiece a dorarse, retirar los ajos y añadir la pulpa de tomate troceada.
Dejar sofreír unos instantes y a continuación añadir el caldo de pescado.
Cocer a fuego moderado unos diez minutos. Unir a la salsa el rape, en trozos pequeños, y el perejil picado finamente.
Dejar cocer durante unos diez minutos más. Ajustar de sal y retirar del fuego.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla rápidamente y verterla en la cazuela de la salsa.
Mezclar bien y volverla a poner en el fuego durante un par de minutos, para que tome sabor.
Servir a la mesa en la misma cazuela.







TALLARINES AL HUEVO CON TERNERA ASADA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines al huevo
1 kg. de redondo de ternera.
50 g. de mantequilla.
50 g. de manteca.
1/2 cebolla.
1 diente de ajo.
1 zanahoria.
1 vaso de vino blanco seco.
1/2 l de caldo ligero de carne.
50 g. de queso parmesano rallado (o bien, gruyère o emmenthal).
Aceite, sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 2 h.
Dificultad: Media.
Coste: Elevado.

PREPARACIÓN:

Atar la carne muy apretada y salpimentarla bien. A continuación ponerla a dorar con dos cucharadas de aceite, la mantequilla y la manteca.
Con la carne bien dorada, añadir la cebolla y la zanahoria picadas y el ajo entero, sin pelar.
Añadir el vaso de vino en el momento en que la cebolla empiece a dorarse.
Dejar cocer a fuego moderado, añadiendo, durante la cocción, el caldo caliente.
La cocción varía de una a dos horas, según el grosor y calidad de la carne. No pinchar la carne durante la cocción. Comprobar si está en su punto al final.
Cuando la carne esté cocida, retirarla de la cazuela, dejarla enfriar un poco, quitarle los hilos y cortarla en rodajas.
Rociarlas con un poco de jugo y reservar.
Pasar el resto del jugo de cocción por el pasapuré y reservar en una cazuela.
Aparte, cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla, verterla en una fuente y condimentarla con el jugo caliente y el queso rallado.
Servir la carne aparte, con o sin guarnición, a su gusto.
La pasta, sólo con el jugo y sabor de la carne, es ya un plato rico y completo.

LASAÑA A LAS ESPINACAS RELLENA DE REQUESÓN

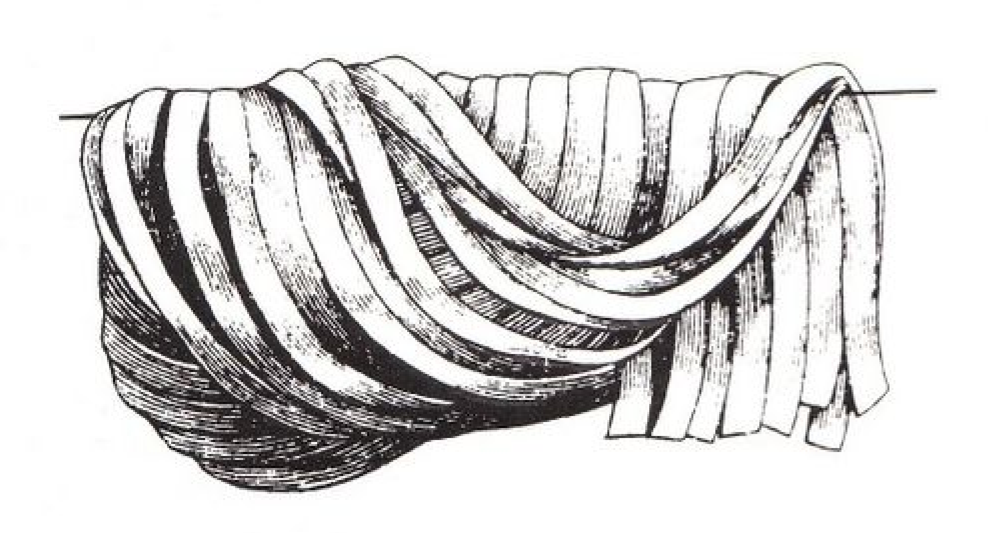
INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 cajita de lasaña a las espinacas
600 g. de requesón.
60 g. de queso parmesano rallado (o bien, gruyère o emmenthal).
60 g. de uvas pasas de Corinto.
2 huevos.
1 ramito de mejorana fresca (o dos hojitas de menta).
600 g. de bechamel.
Azúcar, canela en polvo, sal y pimienta blanca.

Tiempo de preparación: 1 h.
Dificultad: Media.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En un bol, batir los huevos con unas pizcas de sal, de pimienta y de canela y la mejorana picada finamente.
Unir el queso parmesano, una cucharada de azúcar y las pasas remojadas en agua tibia.
Añadir al batido el requesón, desmenuzado previamente con un tenedor; mezclar todo bien y trabajar con una espátula hasta formar una fina crema.
La buena lasaña natural, de trigo duro y huevos frescos, necesita para su cocción una olla grande y ancha, agua abundante y fuego fuerte. Si no dispone de ello, es necesario cocer el contenido de la cajita en dos veces.
Para su correcta cocción, seguir las instrucciones rotuladas en el envase.
En el fondo de una fuente de horno, extender la mitad de la bechamel, colocar por encima una primera capa de lasaña y por encima de la lasaña extender la mitad del requesón. Colocar una segunda capa de lasaña y, por encima, el requesón restante.
Terminar con una última capa de lasaña, cubriendo la misma con el resto de la bechamel.
Meter en el horno caliente y retirar cuando empiece a dorarse.
Servir en la misma fuente, o en platos individuales, previamente calentados.



TALLARINES AL PESTO

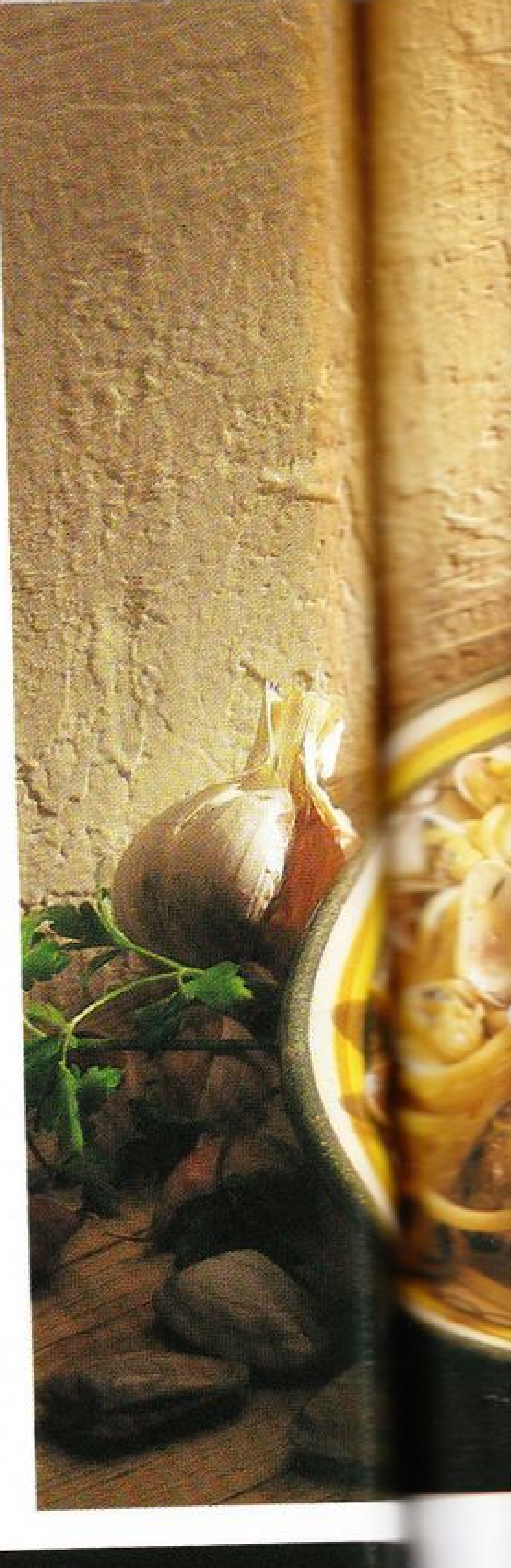
Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines
1 puñado abundante de albahaca fresca.
1 ramito de perejil.
2 dientes de ajo.
2 nueces.
1 cucharadita de piñones.
100 g. de queso rallado fino, mitad parmesano y mitad manchego seco.
10 g. de mantequilla.
5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
Sal y pimienta blanca.

PREPARACIÓN:

Machacar en el mortero los ajos, nueces, piñones y las hierbas aromáticas, con una pizca de pimienta y un poquito de sal, para que las hierbas conserven su color verde.
Añadir la mantequilla y, poquito a poco, el queso rallado, mezclando bien.
A continuación incorporar el aceite, en pequeñas dosis, removiendo sin parar hasta formar una fina crema muy ligada.
Aparte, cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Escurrirla y condimentarla con la salsa ya preparada.
Servir caliente.





SPAGHETTI SAPORE DI MARE

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
1 kg. de tallarinas fresquísimas.
5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
1 diente de ajo.
1 ramito abundante de perejil, fresco y tierno.
Sal gruesa marina y pimienta.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Lavar bien las tallarinas directamente bajo el grifo de agua fría. A continuación ponerlas en una cazuela y esparcir por encima ajo y perejil, finamente picados.
Regar con medio vasito de agua, en el que se habrá diluido previamente una pizca de sal gruesa marina.
Por último, añadir el aceite, repartiéndolo uniformemente.
Poner la cazuela a fuego vivo. Cuando las tallarinas empiecen a abrirse, remover con una cuchara de madera. Retirar del fuego una vez se hayan abierto todas.
Tapar la cazuela y reservar.
Aparte, cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla, verterla en una fuente, agregar las tallarinas y mezclar bien.
Espolvorear por encima pimienta recién molida y unas hojitas tiernas de perejil, cortadas con las tijeras.
Servir bien caliente.

TALLARINES CON ANCHOAS

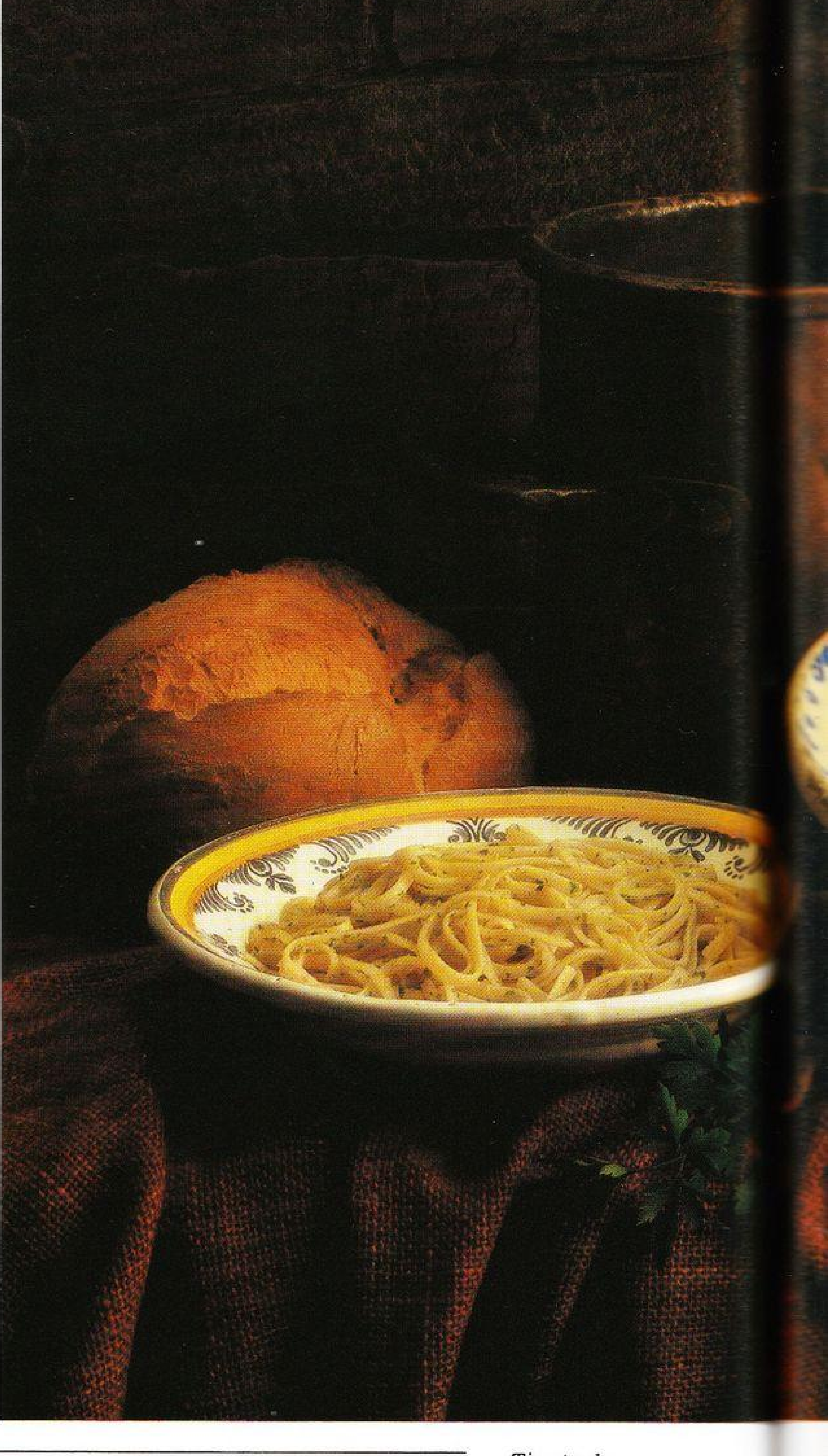
INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines
1 latita de anchoas en aceite.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de pan rallado.
1 ramito abundante de perejil, fresco y tierno.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, sofreír con el aceite los ajos aplastados y la mitad del perejil, picado finamente.
Cuando los ajos empiecen a dorarse, apartar la cazuela del fuego, retirar los ajos, añadir las anchoas desmenuzadas y el pan rallado, removiéndolos en el aceite caliente.
Cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla, verterla en una fuente de servir, condimentarla con la salsita de anchoas y el resto del perejil picado, esparcido por encima.
Servir caliente, con pimienta aparte.



TALLARINES DELICIOSOS A LA CONCHITA

Tiempo de preparación: 45 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines al huevo
200 g. de guisantes tiernos.
200 g. de jamón york, cortado en dos lonchas.
20 g. de setas secas.
25 g. de mantequilla.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1/2 cebolla.
1 diente de ajo.
1 rama tierna de apio.
2 yemas de huevo.
25 g. de queso parmesano rallado (o bien, gruyère o emmenthal).
Azúcar y nuez moscada, sal y pimienta.



PREPARACIÓN:

Poner, previamente, las setas a remojar.
Cocer los guisantes en agua, con unas pizcas de sal y de azúcar.
En la misma fuente de servir a la mesa, batir las yemas de huevo con unas pizcas de sal, de pimienta y de nuez moscada y una cucharada de queso parmesano.
En una cazuela, rehogar en aceite y mantequilla la cebolla, apio y ajo picados.
Añadir los guisantes, el jamón en tiras y las setas en pedacitos.
Dejar sofreír unos minutos, añadir el perejil picado y el agua de remojo de las setas, previamente filtrada.
Sazonar con sal y pimienta y completar la cocción durante unos cinco minutos.
Retirar del fuego y reservar.
Aparte, cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla, verterla en la fuente de servir y mezclarla con el batido de huevo.
Condimentar con la salsa preparada, volviendo a mezclar bien.
Servir caliente, con queso rallado aparte.

MACARRONES A LA DIABLA

Tiempo de preparación: 20 min.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrones o plumas
1 lata de tomate al natural pelado.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
2 dientes de ajo.
1 pedacito de guindilla.
1/2 vaso de vino blanco.
Sal, pimienta y queso manchego seco rallado.

PREPARACIÓN:

Sofreír en el aceite los ajos enteros, junto con la guindilla y pimienta machacada. Retirar guindilla y ajos una vez dorados, verter el vino y, cuando éste se haya evaporado, añadir el tomate, triturado y sin semillas. Sazonar con sal. Cocer a fuego vivo unos quince minutos.
Cocer la pasta «al dente» en agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Escurrirla, verterla en una fuente y condimentarla con la salsa ya preparada. Llevar a la mesa con queso rallado aparte.

SPAGHETTI A LA MARI JUANA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
150 g. de bacon.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1/2 cebolla.
1/2 vaso de vino blanco seco.
5 huevos.
2 cucharadas de manchego seco rallado.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.



PREPARACIÓN:

Poner la pasta a cocer en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Mientras la pasta cuece, batir los huevos con un poco de sal, una pizca abundante de pimienta y dos cucharadas de queso rallado. Reservar.
En una sartén bastante grande, rehogar con el aceite la cebolla, picada finamente. Luego verter el bacon cortado en tiras pequeñas. Añadir una pizca abundante de pimienta y el vino. Dejar cocer unos instantes, retirar del fuego y reservar.
Cuando la pasta esté cocida en su punto (al dente), escurrirla rápidamente, verterla en la sartén del sofrito. Mezclar y ponerla a fuego suave.
Una vez caliente, añadir el batido de huevo y hacer una tortilla, como de costumbre. Servir caliente en una fuente.

SPAGHETTI ENCEBOLLADOS

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
75 g. de mantequilla.
50 g. de aceite de oliva extra virgen.
1/2 vaso de vino blanco seco.
500 g. de cebollas.
3 cucharadas de queso rallado, parmesano o gruyère.
Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Pelar las cebollas y hervirlas enteras durante 2-3 minutos.
Escurrirlas, secarlas y cortarlas en rodajas finas.
En una sartén con aceite, rehogar las cebollas a fuego suave.
Cuando empiecen a dorarse, añadir el vino, un poquito de sal y una pizca de pimienta. Al evaporarse el vino, retirar la sartén del fuego y reservar. Cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Cuando esté cocida «al dente», escurrirla y verterla en una fuente. Añadir la mantequilla en pedacitos y el queso rallado. Mezclar rápidamente. Luego verter el sofrito de cebolla y mezclar de nuevo. Espolvorear por encima pimienta recién molida y servir bien caliente.



MACARRONES COSTA BRAVA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrón rayado
500 g. de sepias.
500 g. de gambas.
500 g. de mejillones.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 cebolla pequeña.
1 diente de ajo.
1 ramito de perejil.
500 g. de tomates maduros para salsa, o de lata al natural.
2 cucharadas de mayonesa.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 40 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Elevado.

PREPARACIÓN:

Lavar los mejillones directamente bajo el grifo, frotándolos con un cepillo duro.
Una vez limpios, ponerlos al fuego en una cacerola, con medio vaso de agua y una cucharada de aceite.
Retirarlos a medida que se vayan abriendo y reservar con sus valvas.
Guardar en una taza el agua de cocción.
En una cazuela, rehogar con el aceite la cebolla picada, añadir las sepias cortadas en tiras pequeñas y las gambas peladas.
A continuación, verter el agua de cocción de los mejillones, previamente filtrada, y añadir el ajo y el perejil, finamente picados.
Transcurridos unos minutos, añadir los tomates triturados (previamente pelados, escurridos y libres de semillas).
Sazonar con sal y pimienta. Retirar del fuego cuando las sepias estén tiernas.
Aparte, cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla y condimentarla con la salsa ya preparada, mezclando bien.
Servir a la mesa en una fuente adornada con los mejillones alrededor, que llevarán una sola valva y, por encima, un poquito de mayonesa.



MACARRONES CON LANGOSTA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrones o plumas al huevo
2 colas de langosta crudas.
100 g. de mantequilla.
2 copas de brandy jerezano.
200 cc. de crema de leche o nata líquida.
1/2 cucharada de paprika.
1 cebolla pequeña.
1 ramito de perejil.
Sal y pimienta rosada en grano. (pimienta verde en vinagre de vino tinto).

Tiempo de preparación: 45 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Elevado.

PREPARACIÓN:

Lavar bien las langostas, hacer un corte longitudinal en la parte baja gelatinosa, desprender la pulpa del caparazón y cortarla en medallones.

En una cazuela, con la mitad de la mantequilla, sofreír los medallones de langosta durante unos minutos.

Una vez sofritos, retirar la cazuela del fuego, escurrir la grasa, añadir el brandy y reponer al fuego.

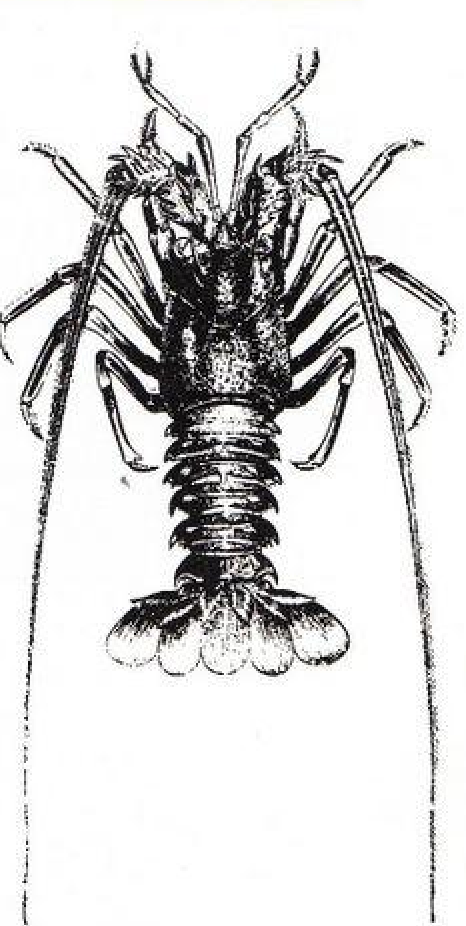
Cuando el brandy se haya evaporado, añadir la crema de leche y la paprika, mezclando bien.

Sazonar con sal, tapar la cazuela y cocer a fuego muy suave durante unos minutos, añadiendo un poquito de leche si espesara demasiado.

Mientras tanto, en una cazuela con el resto de la mantequilla, rehogar ligeramente la cebolla finamente picada.

Retirar del fuego y reservar.

Aparte, cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada. Escurrirla y condimentarla con la salsita de mantequilla y cebolla. A continuación añadir la crema con langosta, mezclando bien. Servir a la mesa en una fuente, espolvoreando con perejil fresco (cortado con tijeras) y unos granos enteros de pimienta rosada.



TALLARINES CON HABAS FRESCAS

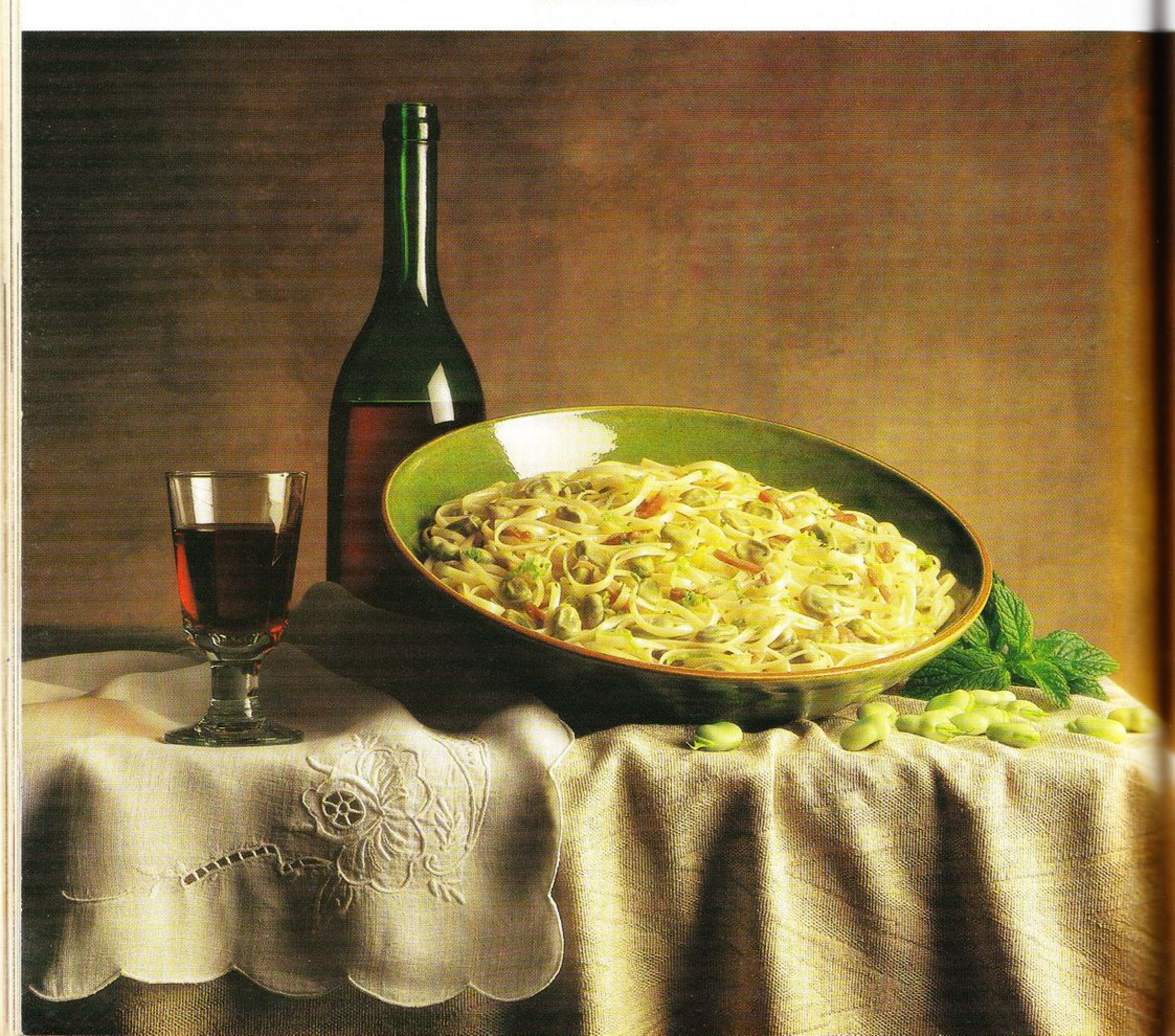
INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines
300 g. neto de habas frescas.
100 g. de jamón serrano en una sola loncha.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1/2 cebolla.
1 cogollo de lechuga.
2 hojitas de menta fresca.
1/4 l. de caldo de carne.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 45 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Asequible.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, rehogar en el aceite la cebolla picada.
Cuando empiece a dorarse, añadir las habas y la lechuga picada.
Remover para que sofrían uniformemente y, a continuación, agregar el caldo de carne.
Cocer a fuego vivo, añadiendo más caldo caliente si fuera necesario.
Antes de retirar del fuego, agregar el jamón cortado en tiras. Sazonar con sal, pimienta y la menta picada. Mezclar bien para que cojan sabor.
Aparte, cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa ya preparada. Servir caliente.







TALLARINES CON GUISANTES

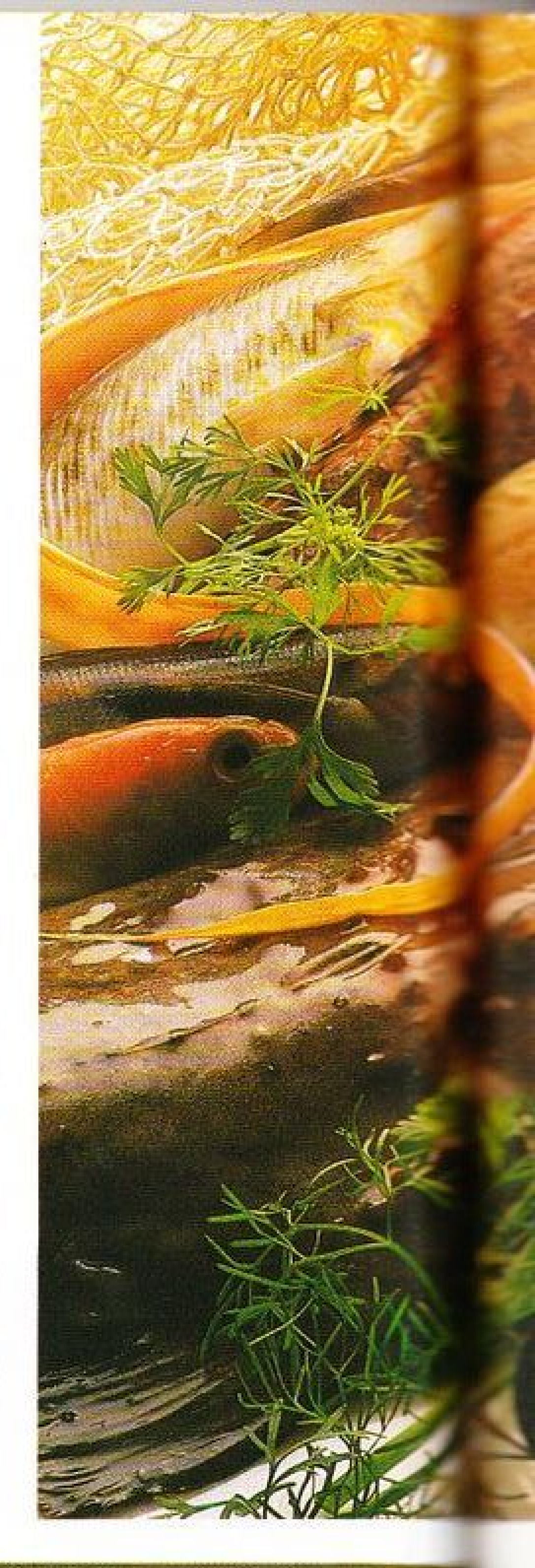
INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tallarines
300 g. de guisantes pequeños, frescos o congelados.
150 g. de jamón york en una sola loncha.
75 g. de mantequilla.
1 cebolleta tierna.
2 cucharadas de crema de leche.
1 ramito de perejil.
1/2 cucharadita de azúcar.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, sofreír con la mantequilla la cebolleta picada.
A continuación añadir el jamón, cortado en tiras.
Cuando haya tomado color, verter los guisantes en la cazuela, mezclando delicadamente con una cuchara de madera.
Añadir un vaso de agua caliente, con media cucharadita de azúcar.
Tapar la cazuela y cocer a fuego moderado durante unos quince minutos, removiendo de vez en cuando.
Al final de la cocción, sazonar con sal y pimienta. Añadir el perejil picado y la crema de leche.
Aparte cocer la pasta «al dente» en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrir, verter en una fuente de servir y mezclar con los guisantes ya preparados, que se habrán mantenido calientes. A continuación servir a la mesa.



MACARRONES CON CALAMARES

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de apio
(macarrón fino rayado).
500 g. de calamares pequeños.
400 g. de tomate al natural pelado troceado.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1/2 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 ramito de perejil.
1/2 vaso de vino blanco seco.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 45 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Asequible.

PREPARACIÓN:

Limpiar los calamares y cortarlos en anillos finos.
En una cazuela de barro, rehogar en aceite la cebolla picada finamente y los ajos enteros.
Retirar los ajos antes de que se doren y añadir los calamares, espolvoreando por encima el perejil picado fino. Sazonar con sal y pimienta y dejar sofreír unos minutos.
A continuación, rociar con el vino y, cuando se evapore, añadir el tomate.
Dejar cocer a fuego moderado hasta que los calamares estén tiernos, añadiendo un poquito de agua caliente, si la salsa espesa demasiado.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa preparada.
Servir caliente.



SPAGHETTI CON SALSA DE PESCADO

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
1 kg. de pescado mixto para caldo y con pulpa. (cabeza de rape, cabezas de merluza, cabracho, lucio, salmón fresco, salmonetes y dos docenas de mejillones).
400 g. de tomates pelados, troceados, escurridos y sin semillas.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
1 rama de apio.
1 zanahoria tierna.
1 hoja de laurel.
1 ramito de perejil.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 1 h. 45 m.
Dificultad: Media.
Coste: Asequible.

PREPARACIÓN:

Preparar previamente un caldo corto de pescado: poner a hervir en agua la mitad de la cebolla, la zanahoria y el apio picados. Sazonar con una cucharadita de sal, unos granos de pimienta y la hoja de laurel.
Cuando el agua rompa a hervir, añadir el pescado, por orden de grosor.
Retirar del fuego cuando el pescado esté bien cocido. Separar la pulpa y pasarla por la trituradora, reservando la mitad de los mejillones con sus valvas. Filtrar el caldo de cocción y reservar aparte.
A continuación, preparar la salsa: rehogar en aceite el resto de la cebolla, el ajo y el perejil, picados finamente.
Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadir el tomate. Dejar que sofría un par de minutos; luego añadir el caldo de pescado.
Dejar cocer a fuego moderado, durante unos quince minutos.
Agregar la pulpa de pescado, mezclar bien, ajustar de sal y completar la cocción durante cinco minutos más.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla seguidamente, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa de pescado, caliente.
Adornar con perejil picado y los mejillones reservados, con una de sus valvas.
Servir caliente.



SPAGHETTI CON MANTEQUILLA Y QUESO

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
75 g. de mantequilla fresca.
100 g. de queso rallado, parmesano o gruyère. Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Poner la pasta a cocer en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla (no demasiado) y verterla en una fuente de servir, previamente calentada.
Condimentar con la mantequilla en pedacitos; mezclar bien.
Añadir la mitad del queso rallado con una pizca de pimienta blanca. Volver a mezclar.
Servir a la mesa, con el resto del queso rallado aparte.

SPAGHETTI A LA CARDINALE

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
100 g. de tocino magro.
5 huevos.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
50 g. de queso parmesano rallado (o bien, gruyère o emmenthal).
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En un bol, batir los huevos con el queso rallado, un poquito de sal y una pizca de pimienta. Reservar.
En una cazuela de barro bastante grande, sofreír con el aceite el tocino cortado en tiras. Retirar del fuego y mantener caliente.
Aparte, cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla y verterla en la cazuela del sofrito. Añadir el batido de huevo y mezclar rápidamente.
Reponer al fuego, mezclar mientras se calienta y retirar cuando el huevo empiece a cuajarse.
Servir en la misma cazuela.

TIBURÓN CON SALCHICHÓN

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de tiburón
250 g. de salchichón (tipo fuet catalán).
400 g. de tomate al natural pelado y troceado.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1/2 cebolla.
1 diente de ajo. 1 zanahoria. 1 rama de apio.
1/2 vaso de vino blanco seco.
1 ramito de albahaca.
25 g. de queso parmesano rallado (o bien, gruyère o emmenthal).
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Quitar la piel al salchichón y cortarlo en rodajas, no muy finas.
Sofreírlo ligeramente en una sartén con un poquito de aceite. Rociar con el vino, esperar que se evapore y retirar del fuego.
En una cazuela aparte, sofreír en el aceite las hortalizas cortadas finamente.
Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadir el tomate. Cocer unos diez minutos. Añadir el salchichón, sazonar con sal y pimienta y la albahaca picada. Completar la cocción durante diez minutos más, retirar del fuego y reservar.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la salsa preparada.
Servir caliente.



LAZOS CON REQUESÓN

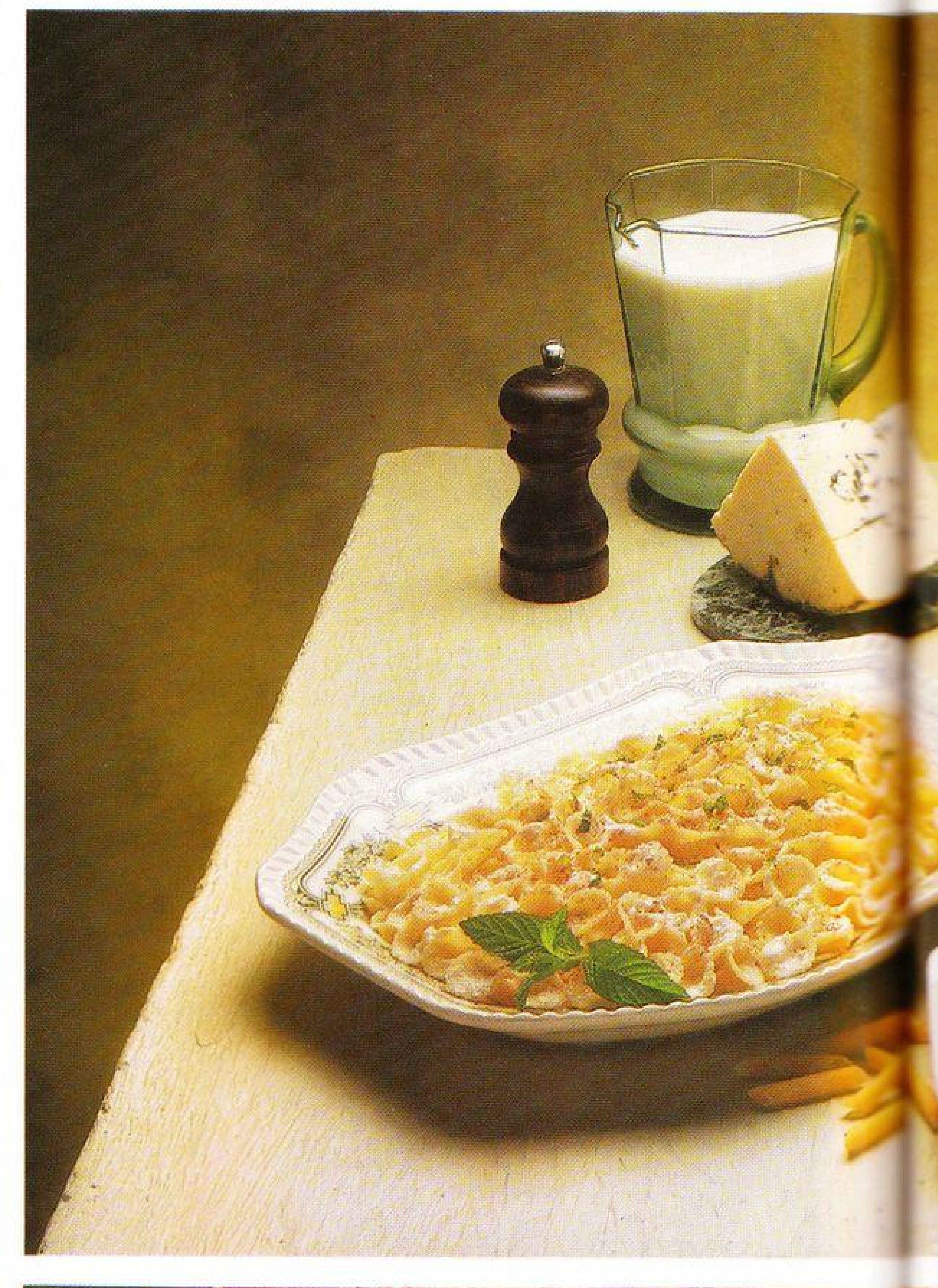
INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de lazos
400 g. de requesón.
100 cc. de crema de leche o nata líquida.
1 ramita de mejorana, o dos hojitas de menta fresca.
Sal y azúcar.
Pimienta, nuez moscada y canela en polvo.

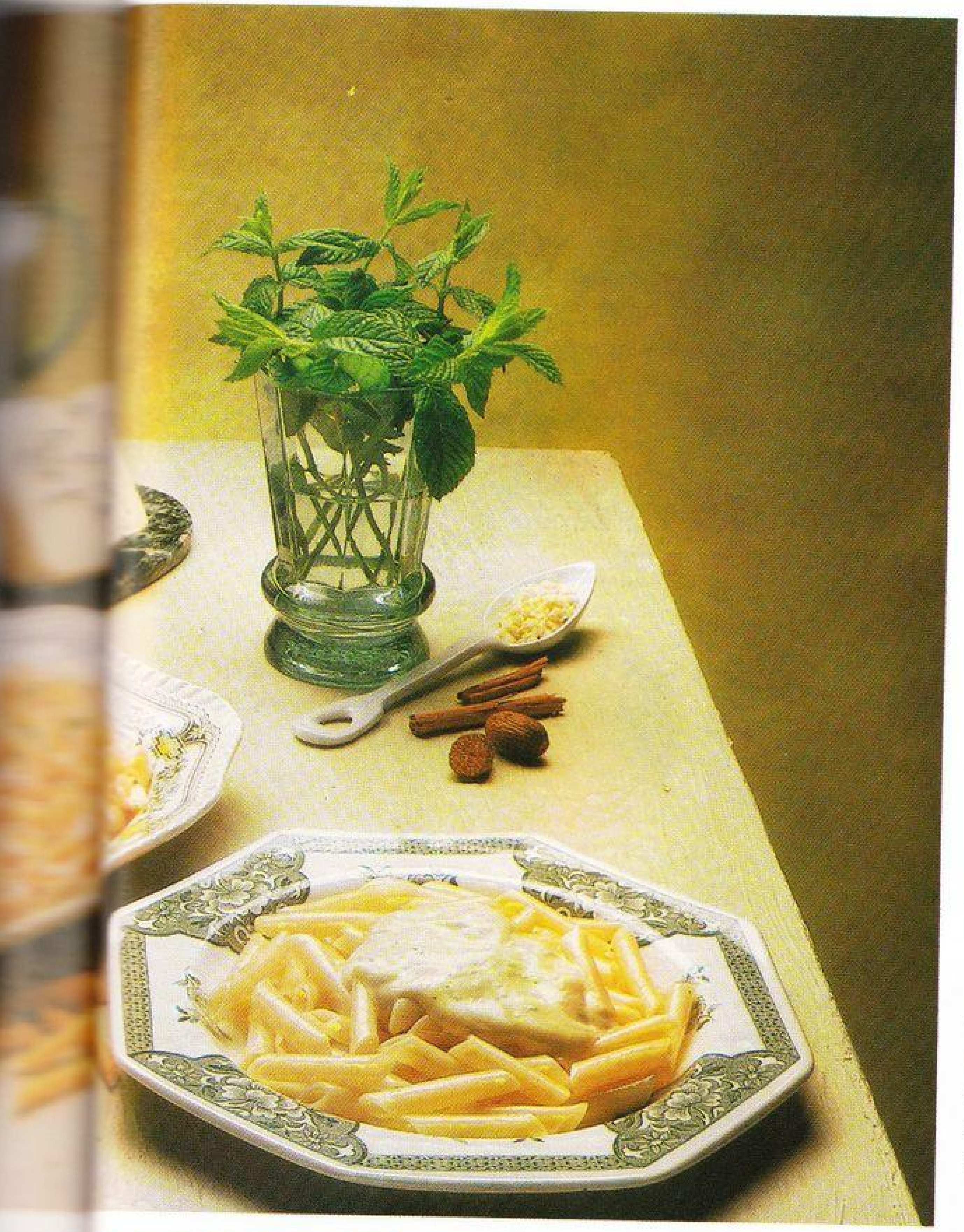
Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En un cazo, calentar la crema de leche a fuego muy suave.
Añadir el azúcar, un poquito de sal y unas pizcas de pimienta, de nuez moscada y canela, removiendo continuamente.
Agregar, poco a poco, el requesón desmenuzado, mezclar y trabajar con una espátula hasta reducir el requesón a una fina crema, añadiendo, si fuera necesario, más crema o un poquito de leche.
Ajustar los sabores al propio gusto y reservar.
Aparte, cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Escurrirla seguidamente, verterla en una fuente de servir y condimentarla con la crema de requesón. Espolvorear por encima un poquito de nuez y de canela y adornar con las hojitas de mejorana o de menta, cortadas con las tijeras.
Servir caliente.







MACARRONES AL ROQUEFORT

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrones o plumas
250 g. de queso Roquefort.
100 cc. de crema de leche o nata líquida.
50 g. de mantequilla.
Sal y pimienta blanca.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En un cazo calentar la crema de leche, a fuego suave.
Agregar poco a poco el Roquefort, previamente desmenuzado. Remover y trabajar con una espátula, hasta que el queso quede bien amalgamado con la crema.
Añadir la mantequilla en trocitos, remover hasta formar una crema ligera, agregando, si es necesario, un poco de leche.
Retirar del fuego y mantener caliente.
Cocer la pasta «al dente» en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Escurrirla, verterla en una fuente caliente, condimentarla con la crema preparada y espolvorear por encima pimienta molida.



SPAGHETTI DE PEPPONE

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
75 g. de mantequilla.
50 g. de parmesano rallado.
1 pedacito de guindilla vasca.
5 cucharadas de tomate al natural triturado.
1 copa de vodka.
200 cc. de crema de leche o nata líquida.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 20 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Poner la pasta a cocer en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Mientras la pasta cuece, preparar la salsa: en una sartén bastante grande, calentar la mantequilla y, en cuanto se derrita, añadir la guindilla y el tomate, removiendo continuamente para que no se queme. Luego añadir la crema de leche, sin dejar de remover. Cuando rompa a hervir, verter el vodka. Después de unos instantes, agregar el queso rallado, mezclar bien, añadir una pizca de pimienta y ajustar de sal.
Retirar del fuego, en espera de que la pasta termine de cocer.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla, verterla en la sartén de la salsa, reponer al fuego y mezclar bien. Servir en una fuente, calentada previamente.

ENSALADA DE MACARRONES Y BACALAO

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrones o plumas
250 g. de filetes de bacalao.
150 g. de allioli.
1 ramito de perejil.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Asar a la parrilla el bacalao, que habrá sido remojado previamente durante dos días. Quitar pieles y espinas y desmenuzarlo finamente. Mezclar con el allioli y reservar.
Aparte, cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Cuando esté cocida en su punto, escurrirla y pasarla por agua fría durante unos instantes.
Verterla, bien escurrida, en una fuente y condimentarla con el bacalao y allioli; mezclar bien. Espolvorear con pimienta y perejil picado finamente. Servir frío.



*LAZOS A LA TROPICAL

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de lazos
1 piña grande madura.
3 yogures al natural.
2 copas de ron de caña.
1 limón. Sal, azúcar y vainilla.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Cortar la piña en dados pequeños, ponerlos en un bol, añadir el ron, mezclar y reservar.
Verter los yogures en un plato hondo, añadir la corteza del limón rallada, una cucharada de azúcar y una pizca de vainilla. Mezclar bien y reservar.
Aparte cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla, pasarla por agua fría durante unos instantes y verterla, bien escurrida, en una fuente de servir.
Condimentarla con el yogur, mezclar bien, agregar la piña y volver a mezclar.
Servir frío.

ENSALADA DE MACARRONES *CON GAMBAS

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Elevado.

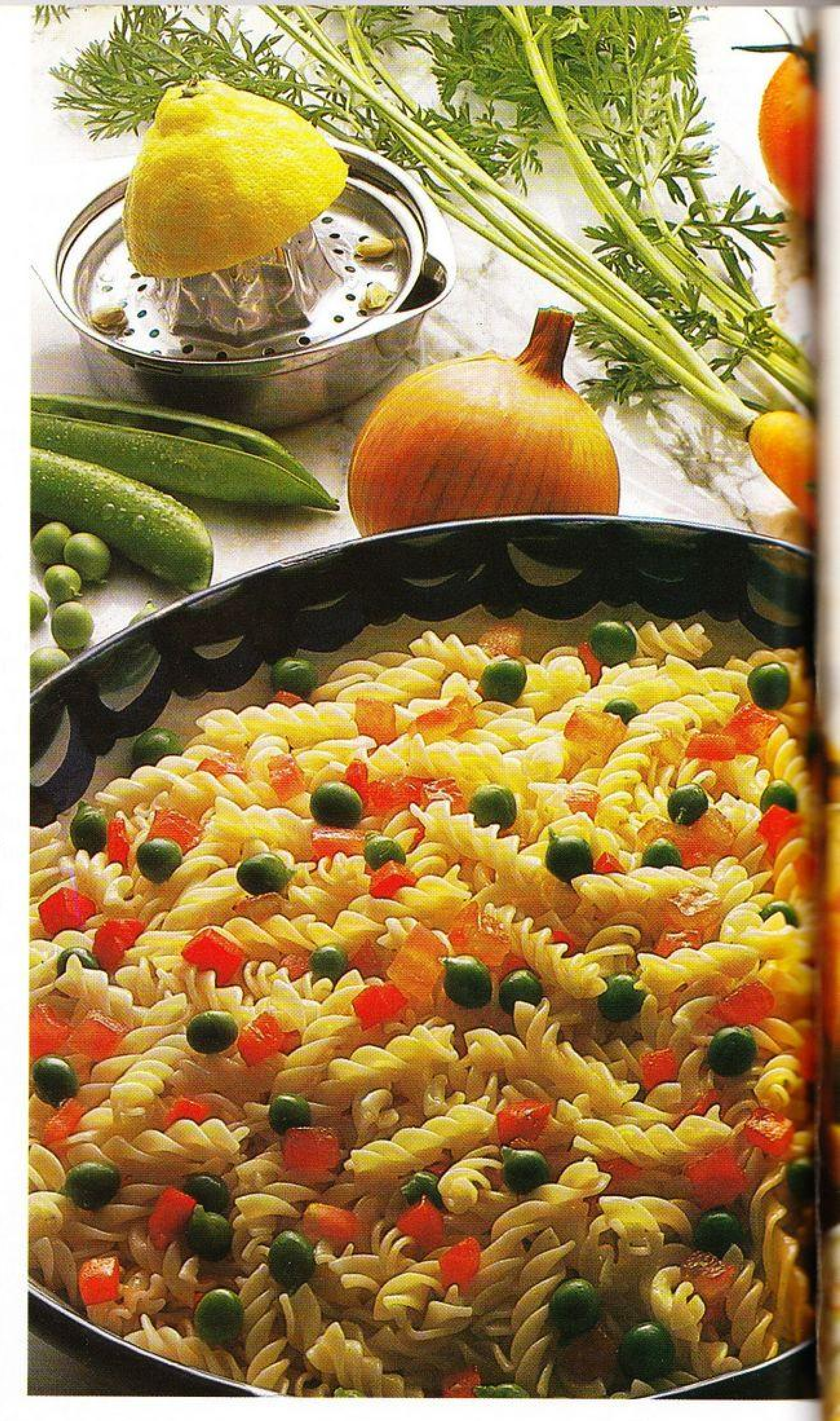
INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrón fino rayado
25 gambas.
1/2 tarro de pepinillos en vinagre.
10 aceitunas rellenas de pimiento.
1 cucharada de alcaparras en vinagre.
3 cucharadas de mayonesa. 2 limones.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
Sal, pimienta, laurel y tabasco.

PREPARACIÓN:

Hervir las gambas en poca agua, con sal gruesa marina y una hoja de laurel. Quitar los caparazones, cortar en rodajas finas la mitad de las gambas y dejar enteras la otra mitad para adorno.
Batir el aceite con el zumo de limón, unas pizcas de sal y de pimienta y unas gotas de tabasco.
Cocer la pasta en abundante agua hirviendo, algo salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla y enfriarla bajo el grifo durante unos instantes.
A continuación, verter la pasta bien escurrida en una fuente y condimentarla con la salsita al limón, agregar los pepinillos en rodajitas, las alcaparras, las aceitunas (cortadas por la mitad) y las rodajas de gambas. Mezclar todo bien.
Extender por encima la mayonesa y adornar con las colas de gambas enteras. Servir frío.





ESPIRALES DE VERANO

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de espirales al huevo
250 g. de guisantes frescos o congelados.
2 tomates maduros para ensalada.
2 pimientos rojos.
2 limones.
½ dl. de aceite de oliva extra virgen
1 cucharadita de salsa worcester (o de mostaza verde).
1 ramito de albahaca o 2 hojitas de menta fresca.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Cocer previamente los guisantes en agua hirviendo, con una pizca de sal.
Chamuscar los pimientos para quitar la piel y cortarlos en cuadrados pequeños, eliminando semillas y filamentos. Cortar en cubitos los tomates, escurridos y sin semillas.
Batir en un plato el aceite, con un poquito de sal y una pizca de pimienta. Añadir el zumo de limón y la salsa worcester, seguir batiendo hasta dejar la salsita bien emulsionada.
Poner a cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla y pasarla por agua fría durante unos instantes.
Verterla bien escurrida en una fuente, condimentarla con la salsita ya preparada y a continuación añadir los guisantes, pimientos y tomates, mezclándolo todo bien.
Antes de servir, dejar enfriar durante una media hora.

CARACOLES CON VERDURAS

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de caracoles
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 cebolla.
2 zanahorias tiernas.
1 rama tierna de apio.
1 pimiento verde.
1 pimiento rojo.
1 pedazo de col, de la parte blanca tierna.
1 bouquet de 2 hojas de laurel, 5 granos de pimienta negra y 2 clavos.
Vinagre de vino blanco y sal.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Desmenuzar el atún con un tenedor, cortar el queso en dados pequeños, los würstel en rodajas, los pimientos en tiras y los pepinillos y aceitunas en rodajitas.
Batir en un plato el aceite, con un poquito de sal y una pizca de pimienta.
Añadir el zumo de limón, mezclar bien, dejando la salsita bien emulsionada.
Poner a cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Cuando esté cocida en su punto (al dente), escurrirla y pasarla por agua fría durante unos instantes.
Verterla, bien escurrida, en una fuente de servir, condimentarla con la salsita ya preparada y, a continuación, añadir el atún, queso, würstel y pepinillos. Mezclar todo bien.
Adornar por encima con las tiras de pimiento y las rodajitas de aceitunas rellenas.
Servir frío.

SPAGHETTI FRÍOS CON ATÚN

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti finos
200 g. de atún en aceite.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 cucharada de alcaparras pequeñas.
1 limón. Sal, pimienta y orégano.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Desmenuzar el atún escurrido, añadirle unas pizcas de orégano y de pimienta recién molida, mezclar bien.
Aparte, batir el zumo del limón con el aceite y un poquito de sal.
Cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada.
Escurrirla y pasarla unos instantes por agua fría.
Verter la pasta en una fuente y condimentarla con la salsita de aceite y limón.
Agregar el atún y las alcaparras. Mezclar bien.
Servir fríos en una fuente apropiada.

SPAGHETTI CON TOMATES Y PIMIENTOS

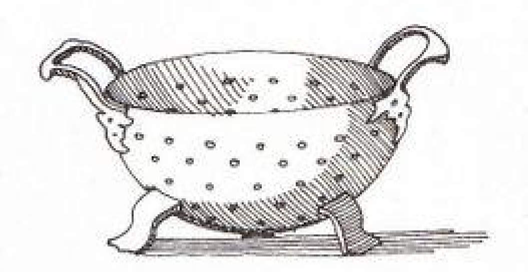
INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de spaghetti
3 tomates frescos maduros.
1 pimiento grande verde.
1 pimiento grande rojo.
0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 limón.
1 cucharada de mostaza (a la pimienta verde).
1 cucharadita de salsa worcester.
1 ramito de albahaca fresca.
Sal.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Escaldar los tomates, pelarlos y cortar la pulpa en tiras, eliminando las semillas.
Asar los pimientos, limpiarlos y cortarlos en cuadraditos.
Batir el aceite con un poquito de sal. Añadir el zumo del limón, la mostaza, y la salsa worcester. Mezclar bien, hasta dejar la salsita bien emulsionada.
Cocer la pasta al dente, en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Escurrirla y pasarla por agua fría durante unos instantes. Verterla en una fuente y condimentarla con la salsita de limón. Añadir los pimientos y tomates y mezclar bien. Pasar a una fuente de servir y espolvorear por encima las hojas de albahaca, cortadas con tijeras.





APIO CON ACEITUNAS NEGRAS

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de apio (macarrón fino rayado).
50 g. de aceitunas negras.
5 filetes de anchoa en aceite.
2 cucharadas de alcaparras en vinagre.
1 limón.
1 copa de brandy.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
Unas ramitas de albahaca fresca (o unas hojitas de menta). Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico

PREPARACIÓN:

Poner a cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Mientras la pasta cuece, cortar en pedacitos la pulpa de las aceitunas, las alcaparras y las anchoas.
Batir en un plato el aceite, con un poquito de sal y una pizca de pimienta. Añadir el zumo de limón y, por último, el brandy, volver a batir, dejando la salsita bien emulsionada.
Cuando la pasta esté cocida en su punto (al dente), escurrirla y pasarla por agua fría durante unos instantes.
Verterla, bien escurrida, en una fuente y condimentarla con la salsita ya preparada.
A continuación, añadir las aceitunas, las alcaparras y las anchoas, mezclándolo todo bien.
Servirlo frío, adornando la fuente con unas ramitas de albahaca fresca.





ENSALADILLA RUSA DE PASTA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de lacitos
150 g. de atún en aceite.
100 g. de cebollitas y pepinillos en vinagre.
50 g. de aceitunas rellenas de anchoa.
50 g. de guisantes hervidos (frescos o congelados).
1 zanahoria tierna.
100 g. de pimientos morrones.
2 huevos duros cortados en gajos.
150 g. de mayonesa.
aceite de oliva extra virgen, vinagre de vino blanco, sal y pimienta verde.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Cocer la pasta «al dente» en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Una vez esté cocida en su punto, escurrirla y enfriarla bajo el grifo durante unos instantes.
A continuación, verterla en una fuente y condimentarla con una salsita hecha con aceite, vinagre, un poco de sal y unos granos de pimienta verde machacados. Todo ello, bien batido. Añadir el atún y el resto de los ingredientes, mezclar bien y, por último, agregar la mayonesa.
Verter en una fuente de servir y adornar por encima con zanahoria rallada, pimientos en tiras y huevos duros, al gusto y fantasía del ama de casa.



ENSALADA DE MACARRONES

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

500 g. de macarrones o plumas
250 g. de atún en aceite.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
50 g. de aceitunas negras deshuesadas.
50 g. de aceitunas rellenas de anchoa.
2 pimientos en vinagre.
1 rama tierna de apio.
3 huevos duros cortados en gajos.
2 tomates de ensalada cortados en rodajas.
1/2 cucharadita de orégano.
Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Escurrirla y pasarla durante unos instantes por agua fría.

A continuación, verter la pasta en una fuente y condimentarla con el aceite, orégano y unas pizcas de pimienta recién molida.

Agregar las aceitunas, el apio en rodajitas, los pimientos en tiras y, por último, el atún troceado.

Mezclar bien.

Verter en una ensaladera y adornar con los gajos de huevo duro y las rodajas de tomate, aderezadas con unas pizcas de sal y de pimienta y unas gotas de aceite.

Servir fría.

SPAGHETTI AL TOMATE FRESCO

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

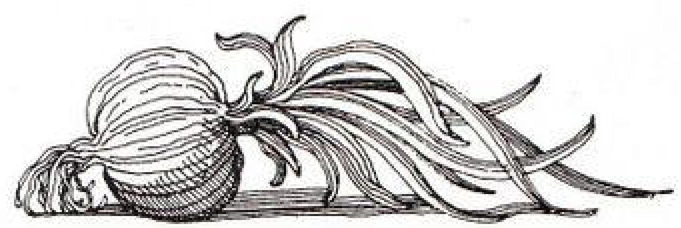
500 g. de spaghetti
5 tomates frescos, no demasiado maduros.
50 g. de aceitunas verdes deshuesadas.
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1/4 de cebolla.
1 diente de ajo.
1 cucharadita de orégano.
1 ramito de perejil.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Muy fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Preparar la salsa con 4 ó 5 horas de antelación y conservarla en el frigorífico o en sitio fresco:
Trocear los tomates, eliminando las semillas, picar la cebolla y el ajo y cortar las aceitunas en rodajitas.
Verter en una fuente pequeña, añadir el orégano y el perejil picado, una cucharadita de sal y unas pizcas de pimienta.
Mezclar bien. Rociar con el aceite y reservar.
A la hora de la comida, cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla y pasarla por agua fría durante unos instantes.
A continuación, verter la pasta en una fuente de servir y condimentarla con la salsa fría ya preparada.





Menestras de pasta

FIDEOS CON GARBANZOS

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

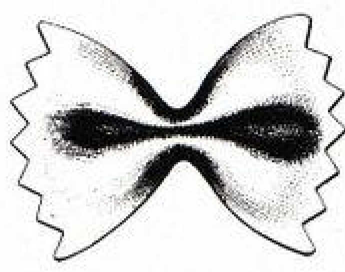
INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

250 g. de fideo perla
250 g. de garbanzos.
100 g. de tocino magro (panceta).
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
1 diente de ajo.
1 l. de caldo de carne.
1 ramito de perejil.
Sal, pimienta y queso rallado.

PREPARACIÓN:

En una cacerola con agua fría y un poquito de sal, poner a cocer los garbanzos, remojados desde la noche anterior.
Hacia el final de la cocción, sofreír en el aceite el tocino cortado en tiras pequeñas, el ajo y el perejil picados.
Verter el sofrito en la cacerola, añadir el caldo de carne caliente, sazonar con sal y pimienta y completar la cocción.
Aparte cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Escurrirla y verterla en la cacerola, mezclar y dejarla hervir un par de minutos. Servir en una sopera, acompañado de queso rallado aparte.





LACITOS CON ESPINACAS

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

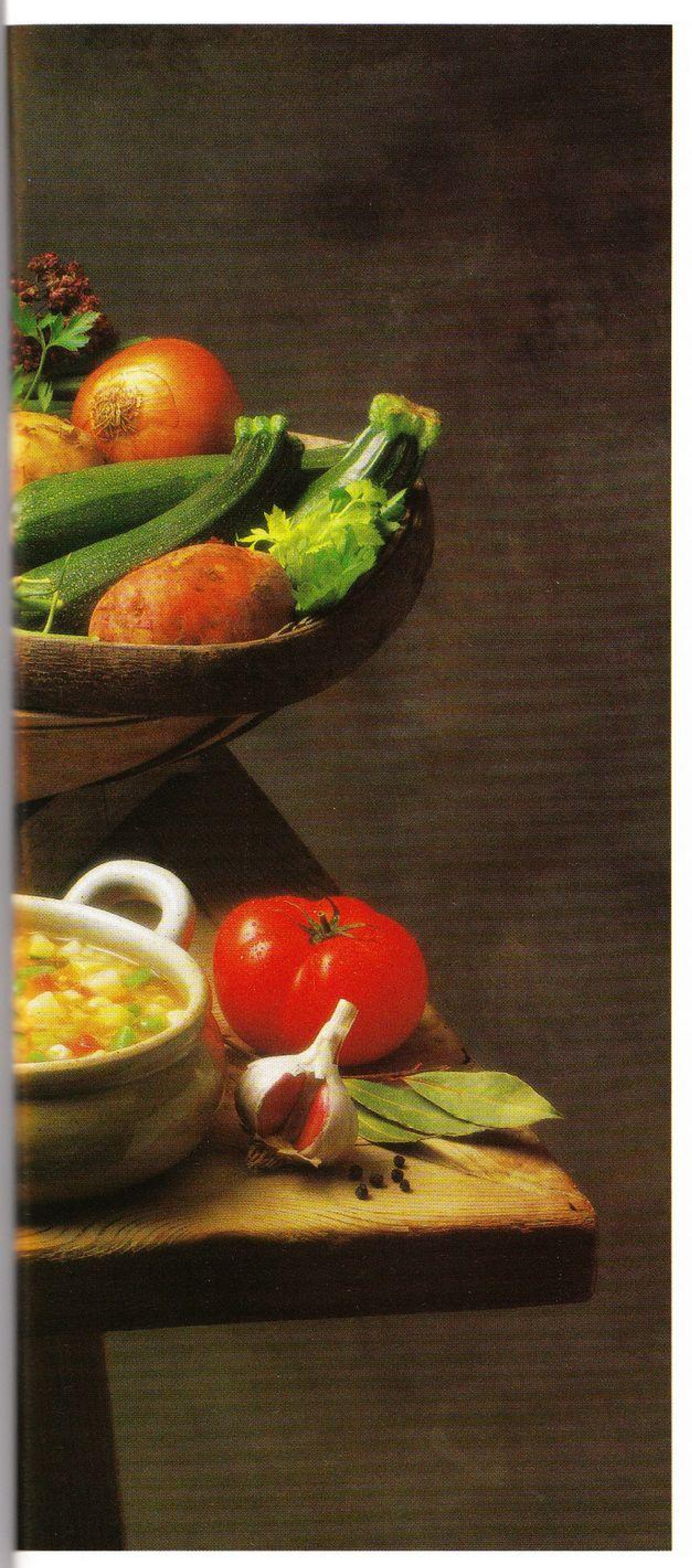
250 g. de lacitos
250 g. de espinacas.
50 g. de mantequilla fresca.
1 1/2 l. de caldo ligero de carne.
2 huevos
Sal, pimienta y queso rallado, parmesano o gruyère.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

Cocer las espinacas en poca agua, ligeramente salada. Escurrirlas bien, picarlas finamente y condimentarlas con la mantequilla derretida, sin sofreírlas.
Aparte batir los huevos con una pizca de pimienta y dos cucharadas de queso rallado. Unir las espinacas con el batido de huevo, mezclar bien y reservar.
En una cacerola bastante grande, llevar a ebullición el caldo. Verter la pasta de forma esparcida, añadir las espinacas y mezclar bien. Remover a menudo durante la cocción.
Retirar del fuego cuando la pasta esté cocida en su punto (al dente).
Servir en una sopera, acompañada de queso rallado aparte.





MENESTRA A LA PAYESA

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS:

250 g. de pistón mediano
100 g. de tocino magro (panceta).
1/2 dl. de aceite de oliva extra virgen.
200 g. de judías verdes finas.
1 cebolla.
1 diente de ajo.
1 zanahoria.
1 rama tierna de apio.
1 patata.
1 calabacín.
2 tomates maduros.
1 l. de caldo ligero de carne.
1 ramito de perejil y albahaca.
Sal y pimienta.

Tiempo de preparación: 30 m.
Dificultad: Fácil.
Coste: Económico.

PREPARACIÓN:

En una cacerola, rehogar en el aceite la cebolla, zanahoria y apio, picados finamente, y el tocino cortado en tiras.
A continuación, añadir la patata y el calabacín (sin pelar) cortados en cuadraditos y las judías en trozos.
Luego verter el caldo caliente, agregar ajo, albahaca y perejil picados y los tomates troceados, pelados y sin semillas.
Sazonar con sal y pimienta y dejar cocer a fuego moderado.
Deberá quedar bastante caldoso, añadiendo, si es necesario, agua caliente.
Aparte, cocer la pasta al dente en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción.
Escurrirla y verterla en la cacerola, mezclar bien y dejar hervir durante unos minutos, para que tome sabor.
Servir en una sopera.

Aportación de la pasta de trigo duro

Valor nutritivo y calorías de 100 grs. de pasta de trigo duro

Proteínas %	Grasas %	Hidratos Carbono %	Fibra %	Sales Minerales %	Agua %	Calorías	Ca. Calcio mg.	Fe Hierro mg.	P. Fósforo mg.	Mg. Magnesio mg.
12	1	71	3	1	12	340	22	1,60	144	38

K Potasio mg.	Na Sodio mg.	Vit. A (caroteno) mg.	B1 Tiamina mg.	B2 Riboflavina mg.	PP Niacina mg.	Ac. Pantoténico mg.	B6. Piridoxina mg.	E Tocoferol u.i.
54	10	–	0,13	0,10	1,10	0,40	0,20	3,00

Otros minerales y vitaminas:
Azufre - Cloro - Manganeso - Zinc - Flúor - Cobre - Cobalto - Aluminio, etc.
Vit. H biotina, Bc ácido fólico, etc.

Enzimas:
Proteasa - lipasa - lecitinasa - maltasa - amalasa - sacarasa oxidasa - fitasa, etc.

LA PASTA DE TRIGO DURO es un alimento muy completo y saludable: además de importantes porcentajes de hidratos de carbono y de proteínas, contiene sales minerales y vitaminas esenciales, enzimas y ese gran tesoro para la salud que es la fibra.

